DR. JOHN GRAY

BĂRBAȚII SUNT DE PE MARTE,

Femeile sunt de pe Venus

Un ghid practic pentru îmbunătățirea comunicării și pentru obținerea rezultatelor dorite în relațiile dumneavoastră

EditurA VremeA

John Gray



Men are from Mars
Women are from Venus

Editura Vremea

I.S.B.N. 973-645-174-7

Editura VREMEA

Adresa poştală:
Str. Constantin Daniel, nr. 14
010631, Bucureşti, sector 1

Redacţia:
Piaţa Naţiunilor Unite, nr. 3-5,
bl. A, et. 5, ap.40
telefon 335.81.31
fax 311.02.19
e-mail: office@edituravremea.ro

DR. JOHN GRAY

BĂRBAȚII SUNT DE PE MARTE
Femeile sunt de pe Venus

Un ghid practic pentru îmbunătățirea comunicării și pentru obținerea rezultatelor dorite în relațiile dumneavoastră

TRADUCERE DE NICOLAE DAMASCHIN



EDITURA VREMEA
BUCUREȘTI
2006

Men are from Mars,
Women are from Venus

Dr. John Gray

Această carte este
dedicată soţiei mele Bonnie Gray,
cu toată dragostea şi afecţiunea.
Dragostea, vulnerabilitatea,
înţelepciunea şi forţa ei m-au stimulat
să fac tot ceea ce mi-a stat în putere
ca să împărtăşesc şi celorlalţi
cele descoperite împreună.

Mulţumiri

Îi mulţumesc soţiei mele, Bonnie, pentru că m-a însoţit pe drumul realizării acestei cărţi. Îi mulţumesc pentru că mi-a îngăduit să împărtăşesc întâmplările noastre şi în special pentru că m-a ajutat să înţeleg şi să respect punctul de vedere feminin.

Le mulţumesc celor trei fiice ale noastre, Shannon, Julie şi Lauren, pentru dragostea şi aprecierea constantă. Încercarea de a fi părinte mi-a permis să înţeleg eforturile părinţilor mei şi să-i iubesc şi mai mult. Faptul de a fi tată m-a ajutat în mod deosebit să-mi înţeleg şi să-mi iubesc tatăl.

Mulţumesc tatălui şi mamei pentru eforturile lor pline de dragoste de a-şi creşte cei şapte copii. Îi mulţumesc fratelui meu mai mare, David, pentru că mi-a înţeles sentimentele şi mi-a admirat spusele. Mul fratelui meu William pentru că m-a îndreptat în vederea unor realizări mai importante. Mulţumesc fratelui meu Robert pentru lungile şi interesantele discuţii pe care le purtam până în zori şi pentru ideile lui sclipitoare de pe urma cărora beneficiez mereu. Îi mulţumesc fratelui meu Tom pentru încurajări şi pentru sprijinul lui pozitiv. Mulţumesc surorii mele Virginia pentru încrederea acordată şi aprecierea seminariilor mele. Îi mulţumesc fratelui mai mic Jimmy, acum decedat, pentru dragostea şi admiraţia lui care continuă să mă încurajeze în momentele grele.

Mulţumesc agentului Patti Breitman, al cărui ajutor, creativitate strălucită şi entuziasm m-au călăuzit de la conceperea până la finalizarea acestei cărţi.

Îi mulţumesc Carolei Bidnick pentru sprijinul inspirat acordat la începutul acestui proiect. Mulţumesc Suzanei Moldow şi lui Nancy Peske pentru reacţiile şi sfaturile lor de profesionişti. Mulţumesc personalului de la HarperCollins pentru atenţia continuă pe care mi-au arătat-o.

Le mulţumesc miilor de oameni care au participat la seminariile mele, şi-au împărtăşit istoriile şi m-au încurajat să scriu această carte. Reacţiile lor pozitive şi afectuoase m-au ajutat să realizez această prezentare simplă a unui subiect atât de complex.

Le mulţumesc pacienţilor mei care şi-au dezvăluit problemele atât de intime şi au avut încredere în sprijinul meu.

Îi mulţumesc lui Steve Martineau pentru înţelepciunea, price-

perea şi influenţa sa care se fac simţite în toată această carte. Le mulţumesc diferiţilor mei promotori, care au pus suflet în realizarea Seminariilor Relaţionale John Gray, unde acest material a fost testat şi dezvoltat: Elley şi Ian Coren din Santa Cruz; Debra Mudd, Gary şi Helen Francell din Honolulu; Bill şi Judy Elbring din San Francisco; David Obstfeld şi Fred Kliner din Washington, D.C.; Elisabeth Kling din Baltimore; Clark şi Dottie Bartell din Seattle; Michael Najarian din Phoenix; Gloria Manchester din Los Angeles; Sandee Mac din Houston; Earlene Carrillo din Las Vegas; David Farlow din San Diego; Bart şi Merril Jacobs din Dallas; Ove Johhansson şi Ewa Martensson din Stockholm.

Le mulţumesc lui Richard Cohen şi Cindy Black de la editura Beyond Words pentru sprijinul sincer şi afectuos faţă de cartea mea precedentă, *Men, Women and Relationships*, care a generat ideile din această carte.

Îi mulţumesc lui John Vestman de la Trianon Studios pentru înregistrarea audio profesionistă a întregului seminar şi lui Dave Marton şi echipei de la Cassette Express pentru aprecierile asupra acestui material şi calitatea serviciilor prestate.

Le mulţumesc membrilor grupului de bărbaţi pentru că şi-au dezvăluit istoriile şi în special lui Lenney Eiger, Charles Wood, Jacques Early, David Placek şi Chris Johns care mi-au furnizat un feedback atât de valoros pentru redactarea manuscrisului.

Îi mulţumesc secretarei mele Ariana pentru eficacitate şi pentru prelucrarea responsabilă a problemelor de birou în timpul lucrului la acest proiect.

Mulţumesc avocatului meu (adoptat de copiii mei ca bunic), Jerry Riefold, pentru a fi fost mereu în preajmă.

Îi mulţumesc lui Clifford McGuire pentru prietenia neîntreruptă de douăzeci de ani. Nu-mi puteam dori un prieten mai bun şi mai rezonabil.

Introducere

După o săptămână de la nașterea fiicei noastre Lauren, soția mea Bonnie și cu mine eram complet epuizați. Lauren ne trezea în fiecare noapte. Bonnie avusese probleme la naștere și lua analgezice. Abia putea să umble. După cinci zile de stat acasă pentru a o ajuta, am reînceput lucrul. Ei părea să-i meargă mai bine.

Pe când eram plecat, i s-au terminat calmantele. În loc să mă sune la birou, ea l-a rugat pe unul dintre frații mei, care venise în vizită, să îi cumpere. Însă fratele meu nu i-a mai adus medicamentul. În consecință, ea a petrecut toată ziua chinuită de dureri și având grijă de un nou născut.

Nu am știut că avusese o zi atât de îngrozitoare. Când m-am întors acasă, ea era foarte indispusă. Am interpretat greșit cauza supărării ei, luând-o ca un blam la adresa mea.

Mi-a spus:

—Toată ziua am avut dureri... Mi s-au terminat pastilele. Am stat la pat și nimănui nu i-a păsat!

M-am apărat:

—De ce nu m-ai sunat?

—L-am rugat pe fratele tău, dar a uitat! L-am așteptat toată ziua să se întoarcă. Ce pot să fac? Abia pot să umblu. Mă simt atât de părăsită!

În acel moment am izbucnit și eu, cam cu capsa pusă în ziua aceea. Eram supărat că nu mă sunase. Eram furios că mă acuza pe mine, când eu nici nu știusem că avusese dureri. După un schimb de cuvinte tari, m-am îndreptat spre ușă. Eram obosit, nervos și auzisem destule. Amândoi ajunsesem la capătul puterilor.

Atunci s-a petrecut ceva care urma să-mi schimbe viața. Bonnie mi-a spus:

—Stai, te rog, nu pleca. Acum am nevoie cel mai mult de tine. Am dureri. N-am dormit de zile întregi. Te rog, ascultă-mă.

M-am oprit un moment. Ea mi-a spus:

—John Gray, tu îmi ești prieten doar la bine. Cât timp sunt Bonnie cea drăguță și iubitoare tu-mi stai la dispoziție, dar cum nu mai sunt așa, o ștergi pe ușă afară.

S-a oprit, iar ochii i s-au umplut de lacrimi. Apoi a spus pe alt ton:

—Chiar acum am dureri. Nu am ce să-ți ofer, este momentul când am cea mai mare nevoie de tine. Te rog, vino aici și strânge-mă

în braţe. Nu trebuie să-mi spui nimic. Am nevoie doar să simt îmbrăţişarea ta. Te rog, nu pleca.

M-am apropiat şi am ţinut-o în braţe, în tăcere. Ea a plâns în braţele mele. După câteva minute mi-a mulţumit că am rămas. Mi-a repetat că avusese pur şi simplu nevoie să-mi simtă îmbrăţişarea.

În acel moment am început să înţeleg adevăratul sens al dragostei necondiţionate. Mă considerasem întotdeauna un om iubitor. Dar ea avea dreptate. Fusesem un prieten de zile bune. Cât timp fusese veselă şi drăguţă, îi răspunsesem prin dragoste. Dar, dacă era nefericită sau indispusă, mă simţeam vizat şi atunci o contraziceam sau o evitam.

În ziua aceea, pentru prima oară, n-am lăsat-o singură. Am rămas şi m-am simţit formidabil. Am reuşit să-i ofer ceva atunci când ea avea nevoie cu adevărat de mine. Asta arată adevărata dragoste. Să ai grijă de celălalt şi să te încrezi în iubire. Să fii prezent în momentele ei grele. M-am minunat cât de uşor mi-a fost să o ajut după ce mi s-a arătat cum să o fac.

Cum de-mi scăpase asta? Ea avusese nevoie doar să vin şi să o ţin în braţe. O femeie ar fi simţit instinctiv ceea ce-i trebuia lui Bonnie. Dar, ca bărbat, n-am ştiut că atingerea, îmbrăţişarea, faptul de a o asculta erau atât de importante pentru ea.

Învăţând aceste diferenţe, am deschis un nou gen de relaţii cu soţia mea. Nu mi-aş fi închipuit vreodată că se putea atât de simplu să punem capăt unui conflict.

Înainte, în situaţii similare devenisem indiferent şi lipsit de afecţiune, pur şi simplu fiindcă n-aveam idee ce să fac altceva. În consecinţă, prima mea căsnicie fusese foarte dureroasă şi dificilă. Incidentul cu Bonnie mi-a arătat cum aş putea schimba acest model de comportare. Asta a condus la cei şapte ani de cercetare, pentru a extinde şi perfecţiona informaţiile cuprinse în această carte privind bărbaţii şi femeile. Am înţeles, într-un mod foarte concret şi în termeni specifici, cum diferă femeile de bărbaţi; am început dintr-o dată să înţeleg că nu e nevoie să iau căsătoria ca pe o luptă. Prin conştientizarea diferenţelor dintre noi, Bonnie şi cu mine am reuşit să îmbunătăţim considerabil comunicarea dintre noi şi să ne bucurăm mai mult unul de altul.

Continuând să accept şi să explorez diferenţele dintre noi, am descoperit noi căi de a îmbunătăţi toate relaţiile noastre. Am aflat în legătură cu aceasta, lucruri pe care părinţii noştri nu le-au cunoscut niciodată, astfel că nu ar fi putut să ni le spună. Când am început să împărtăşesc aceste cunoştinţe celor care veneau la mine pentru consiliere, relaţiile acestora s-au îmbunătăţit, de asemenea. Mii de persoane, care urmau seminariile mele de la sfârşit de săptămână, au constatat că relaţiile lor se transformau simţitor de la o zi la alta.

Chiar şi după şapte ani, persoane singure sau cupluri încă mai vorbesc despre urmările benefice. Primesc fotografii cu perechi fericite

şi cu copiii lor, scrisori în care-mi mulţumesc pentru salvarea căsniciei lor. Cu toate că dragostea lor a fost cea care le-a salvat de fapt căsnicia, ei ar fi divorţat dacă n-ar fi ajuns la un grad mai profund de înţelegere a sexului opus.

Susan şi Jim erau căsătoriţi de nouă ani. Ca majoritatea cuplurilor, ei s-au iubit unul pe altul la început, dar după ani de frustrări tot mai mari şi de dezamăgiri, pasiunea s-a stins şi au hotărât să renunţe. Totuşi, înainte de a divorţa, au participat la seminarul meu. Susan a spus:

—Am încercat totul pentru a face această relaţie să funcţioneze. Dar suntem prea diferiţi.

În timpul seminarului ei au aflat cu uimire că diferenţele dintre ei nu erau doar normale ci şi previzibile. I-a încurajat faptul că şi alte cupluri au parcurs acelaşi tip de relaţii. În numai două zile, Susan şi Jim au ajuns la o înţelegere cu totul nouă în privinţa femeilor şi a bărbaţilor.

Ei s-au îndrăgostit din nou unul de altul. Relaţiile lor s-au schimbat în mod miraculos. Departe de ei gândul de a divorţa. Erau bucuroşi să-şi petreacă restul vieţii împreună. Jim spunea:

—Aceste cunoştinţe privind deosebirile dintre noi mi-au redat soţia. Este cel mai mare dar pe care-l puteam primi. Ne iubim din nou.

Şase ani mai târziu, când m-au invitat în noua lor casă să le vizitez familia, ei încă se mai iubeau. Îmi mulţumeau pentru că i-am ajutat să se înţeleagă unul pe altul şi să nu se despartă.

Deşi aproape toată lumea este de acord că bărbaţii se deosebesc de femei, *este totuşi neclar* pentru cei mai mulţi în ce constau aceste deosebiri.

Multe lucrări din ultimii zece ani au studiat problema, încercând să definească aceste deosebiri. Deşi s-au realizat progrese importante, multe lucrări sunt unilaterale şi, din nefericire. întăresc neîncrederea şi resentimentele faţă de sexul opus. De obicei se consideră că unul dintre sexe este nedreptăţit de către celălalt. Se simţea nevoia unui ghid pentru înţelegerea deosebirilor dintre bărbaţii *normali* şi femeile *normale*.

Pentru ameliorarea relaţiilor dintre sexe este necesară înţelegerea acestor diferenţe, care să ducă la întărirea sentimentului de demnitate, fiind în acelaşi timp un stimulent pentru încrederea reciprocă, responsabilitatea personală, o mai bună cooperare şi mai multă dragoste. Ca rezultat al chestionării a peste 25.000 de participanţi din cadrul seminariilor mele, am reuşit să stabilesc cu precizie în ce mod diferă bărbaţii de femei. Explorând aceste deosebiri veţi simţi cum zidurile resentimentelor şi ale neîncrederii se prăbuşesc.

Deschiderea sufletului duce la mai multă indulgenţă şi la o motivaţie mai puternică de a oferi sau primi dragoste şi sprijin. Cunoscând aceasta, sper că nu vă veţi opri la sugestiile din carte şi veţi continua să găsiţi căi noi prin care să realizaţi relaţiile afectuoase cu sexul opus.

Toate principiile cuprinse în cartea de față au fost testate și verificate. Cel puțin 90% din cei peste 25.000 de subiecți chestionați s-au recunoscut categoric în descrieri. Dacă te vei surprinde încuviințând din cap în timp ce citești și spunând „Da, da, de mine e vorba", atunci în mod sigur nu ești singurul. Și asemenea celorlalți, care au beneficiat aplicând experiența cuprinsă în această carte, o poți face și tu.

Această carte dezvăluie strategii noi pentru reducerea tensiunilor și stimularea unei afecțiuni sporite, în primul rând prin identificarea detaliată a modului în care se deosebesc bărbații de femei. Se oferă sugestii practice despre felul în care poate fi redusă frustrarea și dezamăgirea și cum poate crește intimitatea și mulțumirea.

Nu este nevoie ca relațiile între sexe să implice o luptă. Tensiunea, resentimentele și conflictele apar numai când nu ne înțelegem unul pe altul. Foarte mulți oameni sunt frustrați în relațiile lor. Ei își iubesc partenerii, dar la apariția unei încordări nu știu cum să procedeze ca să îndrepte lucrurile.

Înțelegând cât de diferiți sunt bărbații de femei, veți afla și căi noi pentru a sprijini în mod eficient persoanele de sex opus. Veți învăța cum să generați afecțiunea pe care o meritați. S-ar putea să vă minunați cum reușește cineva care nu a citit cartea să întrețină o relație reușită.

Lucrarea de față este un manual al relațiilor afectuoase pentru anii '90. El dezvăluie felul în care se deosebesc bărbații de femei în toate domeniile vieții. Și nu numai că cele două sexe comunică diferit, dar ele gândesc, simt, percep, reacționează, răspund, iubesc și apreciază în mod diferit. Aproape că par să provină de pe planete diferite, vorbind limbi deosebite și având altă nevoie de hrană.

Înțelegerea aprofundată a diferențelor ajută la eliminarea multora dintre frustrările întâmpinate în relațiile cu sexul opus și în încercările de a-l înțelege. Neînțelegerile pot fi spulberate rapid sau prevenite. Speranțele nerealizate sunt corectate ușor. Când îți aduci aminte că partenerul diferă de tine la fel de mult ca cineva de pe altă planetă, poți să te relaxezi și să cooperezi în loc să te opui și să încerci să elimini diferențele.

Pe parcursul acestei lecturi veți deprinde tehnici de a rezolva problemele practice care se ivesc de pe urma diferențelor dintre noi. Lucrarea nu este doar o analiză teoretică a diferențelor psihologice, ci și un manual practic pentru a reuși în stabilirea unor relații afectuoase.

Adevărul principiilor prezentate este evident și poate fi validat prin propria dumneavoastră experiență, ca și pe baza bunului simț. Multe exemple exprimă în mod simplu și concis ceea ce ați simțit dintotdeauna pe cale intuitivă. Această confirmare vă va ajuta să fiți voi înșivă și să nu vă pierdeți identitatea în relațiile cu partenerul.

Ca reacție la aceste dezvăluiri, bărbații spun adesea: „Este exact

descrierea mea. M-aţi urmărit cumva? Acum nu mai am impresia că este ceva în neregulă cu mine".

Iar femeile spun: „În sfârşit, bărbatul mă ascultă. Nu mai trebuie să mă lupt pentru a mi se da dreptate. Când i-aţi explicat deosebirile, soţul meu a înţeles. Mulţumesc!"

Acestea sunt doar câteva dintre miile de comentarii încurajatoare pe care oamenii le-au făcut după ce au aflat că bărbaţii vin de pe planeta Marte iar femeile, de pe planeta Venus. Rezultatele acestui nou program pentru înţelegerea sexului opus nu sunt numai spectaculoase şi imediate, ci şi de lungă durată.

Desigur că drumul care duce la stabilirea unei relaţii afectuoase poate fi uneori accidentat. Problemele sunt inevitabile. Iar aceste probleme pot genera resentimente şi respingere; sau pot constitui ocazii de a aprofunda intimitatea şi a spori dragostea, grija şi încrederea. Informaţiile din această carte nu dau o soluţie „cât ai bate din palme", pentru toate problemele. În schimb ele oferă o abordare nouă a modului de a vă sprijini pe relaţiile cu ceilalţi în depăşirea problemelor. Având aceste cunoştinţe veţi dispune de mijloacele necesare pentru a obţine afecţiunea la care aveţi dreptul şi pentru a-i acorda partenerului dragostea şi sprijinul la care este îndreptăţit.

Se fac multe generalizări asupra oamenilor în această lucrare. Probabil că veţi considera unele din comentarii mai adevărate decât altele... în definitiv, suntem fiinţe unice, cu experienţe unice. Uneori, în timpul seminariilor mele, cupluri şi indivizi singuri mi-au mărturisit că se regăsesc în exemplele referitoare la bărbaţi şi la femei, dar într-un alt mod. Bărbatul se regăsea în descrierea femeilor şi femeia, în cea a bărbaţilor. Am numit aceasta inversarea rolurilor.

Dacă veţi descoperi existenţa unei inversări a rolurilor, vreau să vă asigur că nu contează. Aş sugera ca atunci când nu vă recunoaşteţi într-un exemplu din această carte, să ignoraţi neconcordanţa (trecând mai departe la ceea ce vi se potriveşte) sau să vă analizaţi mai în profunzime. Mulţi bărbaţi şi-au negat o parte din caracteristicile masculine, în scopul de a deveni mai afectuoşi şi mai grijulii. În mod similar, multe femei şi-au reprimat unele din atributele lor feminine în scopul de a-şi câştiga existenţa în condiţiile unei pieţi a muncii care recompensează atributele masculine. Dacă aşa stau lucrurile, atunci aplicând sugestiile, strategiile şi tehnicile prezentate nu numai că veţi da naştere unei pasiuni crescânde în relaţiile voastre, dar veţi echilibra treptat raportul dintre caracteristicile masculine şi feminine.

În această carte nu abordez decât problema *de ce* există deosebiri între bărbaţi şi femei. Aceasta este o problemă complexă pentru care există multe răspunsuri, mergând de la diferenţe biologice, influenţa părintească, educaţia, naşterea, până la influenţa culturală a societăţii, mediului şi a istoriei. (Aceste chestiuni sunt studiate în profunzime în

cartea mea *Men, Women and Relationships: Making Peace with the Opposite Sex*[1].

Deşi efectele favorabile ale aplicării informaţiilor prezentate aici sunt imediate, lucrarea de faţă nu înlătură necesitatea terapiei şi a consilierii pentru cuplurile cu probleme sau pentru cei proveniţi din familii destrămate. Chiar şi persoane sănătoase ar putea avea nevoie de terapie sau sfaturi în momentele grele. Cred cu convingere în transformările treptate şi puternice care au loc în urma terapiei, consilierii cuplurilor şi a şedinţelor în douăsprezece etape cu grupurile de recuperare[2].

Am auzit în repetate rânduri oameni care spuneau că au profitat mai mult de pe urma acestei noi înţelegeri a relaţiilor decât de pe urma unor ani de terapie. Totuşi, consider că anii de terapie sau de muncă de recuperare au furnizat baza care le-a permis să aplice cu atâta succes cunoştinţele prezentate aici.

Dacă trecutul nostru a fost disfuncţional, atunci chiar şi după ani de terapie sau participare la grupuri de recuperare vom avea nevoie de imaginea concretă a unor relaţii sănătoase. Cartea de faţă oferă această imagine. Pe de altă parte, chiar dacă trecutul a fost plin de dragoste şi grijă, vremurile s-au schimbat şi o nouă abordare a relaţiilor între sexe este totuşi necesară. Este esenţial să deprindem moduri noi şi sănătoase de interacţiune şi de comunicare.

Cred că oricine poate beneficia de pe urma acestei cărţi. Singura reacţie negativă pe care o am de la participanţii la seminariile mele şi din scrisorile pe care le primesc este: „Mi-aş fi dorit ca cineva să-mi fi spus asta mai devreme".

Niciodată nu este însă prea târziu să aduci mai multă afectivitate în relaţiile tale. Trebuie doar să afli un mod nou de a o face; indiferent dacă urmezi sau nu o terapie, dacă vrei să ai relaţii mai bune cu sexul opus, cartea de faţă îţi este utilă.

Este o plăcere să vă ofer acest volum.

Fie ca înţelepciunea şi dragostea voastră să devină mai puternică. Fie ca frecvenţa divorţurilor să scadă, iar a căsătoriilor fericite să crească. Copiii noştri merită o lume mai bună.

John Gray
15 noiembrie 1991
Mill Valley, California.

---

[1] Bărbaţi, femei şi relaţiile dintre ei; cum să faci pace cu sexul opus (n.ed.).

[2] În S.U.A. cuplurile recurg adeseori la sfaturile unui psiholog sau la şedinţe de terapie în grup sub conducerea unui psihiatru (n.ed.).

CAPITOLUL 1

BĂRBAŢII VIN DE PE PLANETA MARTE, IAR FEMEILE, DE PE PLANETA VENUS

Să ne imaginăm că bărbaţii vin de pe Marte, iar femeile de pe Venus. Cândva, demult, privind prin telescoapele lor, marţienii le-au descoperit pe venusiene. Simpla lor vedere le-a trezit sentimente pe care nu le mai încercaseră până atunci. S-au îndrăgostit şi-au inventat rapid călătoriile spaţiale – au zburat spre Venus.

Venusienele i-au întâmpinat pe marţieni cu braţele deschise. Ele intuiseră că va veni această zi. Sufletele lor s-au deschis pentru o iubire pe care nu o mai cunoscuseră vreodată.

Dragostea dintre venusiene şi marţieni a fost miraculoasă. Erau încântaţi să fie împreună, să lucreze împreună şi să-şi împărtăşească gândurile. Deşi proveniţi din lumi diferite, pe ei îi delecta tot ce îi diferenţia. Au petrecut luni întregi învăţând să se cunoască, explorându-se şi analizându-şi nevoile, preferinţele şi modelele comportamentale diferite. Ani de zile au trăit împreună în dragoste şi armonie.

Apoi au decis să zboare către Pământ. La început totul a fost minunat şi frumos. Dar efectele atmosferei pământene s-au făcut simţite şi, într-o zi, toată lumea s-a trezit cuprinsă de o amnezie de un tip special – *o amnezie selectivă!*

Atât marţienii cât şi venusienele au uitat că proveneau de pe planete diferite şi era normal ca şi ei să se deosebească. Într-o bună zi, tot ce aflaseră despre diferenţele dintre ei li s-a şters din memorie. Şi, din acea zi, bărbaţii şi femeile au intrat în conflict.

SĂ NE AMINTIM DE DEOSEBIRILE DINTRE NOI

Dacă nu sunt conştienţi de faptul că suntem concepuţi astfel încât să ne deosebim unii de alţii, între bărbaţi şi femei vor exista conflicte. De obicei ne supărăm şi ne simţim dezamăgiţi de celălalt sex fiindcă uităm acest adevăr important. Ne aşteptăm ca sexul opus să ne fie cât mai asemănător. Dorim să „vrea ceea ce vrem şi noi" şi să „simtă ceea ce simţim şi noi".

Presupunem în mod greşit, când partenerii noştri ne iubesc, că ei vor reacţiona şi se vor comporta într-un anume fel – felul în care reacţionăm şi ne comportăm şi noi când iubim pe cineva. Această

atitudine ne determină să fim dezamăgiţi în permanenţă şi ne împiedică să acordăm suficient timp pentru a discuta cu afecţiune despre diferenţele dintre noi.

Noi presupunem în mod eronat că dacă partenerii ne iubesc, ei vor reacţiona şi se vor comporta într-un anume fel – felul în care reacţionăm şi ne comportăm noi când iubim pe cineva.

Bărbaţii greşesc aşteptându-se ca femeile să gândească, să comunice şi să reacţioneze la fel ca ei; femeile greşesc aşteptând ca bărbaţii să simtă şi să reacţioneze aşa cum fac ele. Noi am uitat că bărbaţii şi femeile trebuie să fie diferiţi. De aceea, în relaţiile noastre apar frecvent fricţiuni şi conflicte inutile.

Recunoscându-le cu claritate, respectând aceste diferenţe, se reduc în mod substanţial confuziile în relaţiile cu sexul opus. Dacă îţi aminteşti că bărbaţii provin de pe Marte, iar femeile, de pe Venus, totul poate fi explicat.

O TRECERE ÎN REVISTĂ A DIFERENŢELOR

Pe parcursul acestei cărţi voi discuta foarte amănunţit deosebirile dintre sexe. Fiecare capitol vă va oferi cunoştinţe noi şi fundamentale pe care le vom explora:

În capitolul 2 vom analiza modul în care valorile bărbaţilor se deosebesc în mod inerent de cele ale femeilor şi vom încerca să înţelegem cele două greşeli principale pe care le facem în relaţiile cu sexul opus: bărbaţii oferă fără rost soluţii şi neglijează sentimentele, în timp ce femeile oferă sfaturi şi indicaţii care nu le-au fost solicitate. Prin înţelegerea originilor noastre diferite, devine evident de ce bărbaţii şi femeile fac, *fără să-şi dea seama*, aceste greşeli. Amintindu-ne aceste diferenţe, ne putem corecta greşelile şi putem răspunde unul altuia mai eficient.

În capitolul 3 vom descoperi modul diferit în care bărbaţii şi femeile fac faţă stressului. În timp ce marţienii tind să se retragă şi să se gândească în tăcere la ceea ce-i deranjează, venusienele simt o nevoie instinctivă de a vorbi despre problemele lor. Veţi afla noi strategii pentru a obţine ceea ce doriţi în aceste momente de tensiune.

Vom studia cum să-i îndreptăţim pe cei de sex opus în capitolul 4. Bărbaţii se justifică atunci când se simt necesari, pe când femeile se simt preţuite. Vom discuta cele trei etape de îmbunătăţire a relaţiilor şi vom vedea cum să depăşim cele mai mari dificultăţi ale noastre: bărbaţii trebuie să-şi înfrângă reţinerea de a oferi afecţiunea, în timp ce femeile trebuie să-şi depăşească reţinerea de a o primi.

În capitolul 5 veţi afla despre neînţelegerile dintre bărbaţi şi femei, datorate faptului că vorbesc limbi diferite. Vă este pus la dispoziţie un *dicţionar frazeologic marţian-venusian* pentru traducerea celor mai frecvente expresii. Veţi vedea cum bărbaţii şi femeile vorbesc sau tac din motive complet diferite. Femeile vor învăţa ce să facă atunci când un bărbat se opreşte din vorbit, iar bărbaţii vor învăţa cum să asculte mai bine, fără să se simtă frustraţi.

În capitolul 6 veţi descoperi cum bărbaţii au nevoie de un alt fel de intimitate. Un bărbat se apropie, dar inevitabil trebuie să se retragă. Femeile vor învăţa cum să sprijine acest proces de retragere, astfel încât bărbatul să revină la ele ca un elastic. Ele vor afla, de asemenea, care sunt cele mai bune momente pentru a purta conversaţii intime cu un bărbat.

Vom studia în capitolul 7 modul cum fazele afectivităţii feminine cresc si descresc ritmic, într-o mişcare ondulatorie. Bărbaţii vor învăţa cum să interpreteze corect aceste fluctuaţii uneori neaşteptate. Ei vor învăţa, de asemenea, să-şi dea seama când este mai multă nevoie de ei şi arta de a acorda sprijin în acele momente fără a fi nevoie să facă sacrificii.

În capitolul 8 veţi descoperi că bărbaţii oferă genuri de afecţiune de care au ei nevoie şi nu cel de care are nevoie sexul opus. Bărbaţii au nevoie în primul rând de o dragoste care să se bazeze pe încredere, acceptare şi admiraţie. Necesitatea principală a femeilor este o dragoste care să implice grijă, înţelegere şi respect. Veţi descoperi şase din cele mai frecvente cazuri în care vă îndepărtaţi partenerul în mod inconştient.

În capitolul 9 vom vedea cum să evităm discuţiile neplăcute. Bărbaţii vor afla că, acţionând ca şi cum ar avea întotdeauna dreptate, ei pot să anihileze sentimentele femeilor. Femeile vor afla că transmit în mod inconştient mesaje de dezaprobare în locul celor de nepotrivire, declanşând astfel reacţii de apărare din partea bărbatului. Va fi studiată anatomia unei dispute şi vor fi oferite numeroase sugestii practice pentru stabilirea unei comunicări eficace.

În capitolul 10 se va arăta modul diferit în care bărbaţii şi femeile apreciază faptele partenerului. Bărbaţii vor afla că pentru venusiene fiecare atenţie are aceeaşi însemnătate, indiferent de dimensiune. În loc să se concentreze asupra unui dar însemnat, bărbaţilor li se aminteşte că micile expresii ale afecţiunii sunt la fel de importante. Sunt enumerate 101 feluri de a marca puncte în relaţiile cu femeile. Femeile sunt învăţate, în schimb, să-şi orienteze energiile în direcţii care au însemnătate pentru bărbaţi, oferindu-le ceea ce-şi doresc aceştia.

În capitolul 11 veţi învăţa moduri de a comunica unul cu altul în momentele dificile. Sunt discutate modurile diferite în care bărbaţii şi

femeile îşi ascund sentimentele şi se arată importanţa împărtăşirii sentimentelor. Este recomandată Tehnica Scrisorii de Dragoste pentru exprimarea unor sentimente negative faţă de parteneri, ca un mod de a găsi mai multă dragoste şi înţelegere.

Veţi înţelege din capitolul 12 de ce venusienelor le este mai greu să ceară sprijin şi de ce marţienii se opun de obicei solicitărilor. Veţi afla cum expresiile „n-ai putea" şi „poţi" îi irită pe bărbaţi şi ce formule să folosiţi în schimb. Veţi deprinde secrete de a stimula un bărbat să dea mai mult şi veţi descoperi avantajele de a fi concis, direct şi de a utiliza o exprimare corectă.

În capitolul 13 veţi descoperi cele patru anotimpuri ale dragostei. Această perspectivă realistă a felului în care se schimbă şi evoluează vă va ajuta să depăşiţi obstacolele inevitabile care apar în orice relaţie. Veţi vedea cum trecutul dumneavoastră sau al partenerului vă poate afecta relaţia şi veţi descoperi moduri de a întreţine viu miracolul dragostei.

În fiecare capitol al acestei cărţi veţi descoperi noi secrete pentru a realiza legături afectuoase şi de durată. Fiecare nouă descoperire va spori capacitatea dumneavoastră de a avea relaţii care să vă satisfacă.

BUNELE INTENŢII NU SUNT SUFICIENTE

A te îndrăgosti este întotdeauna un miracol. Pare ceva etern ca şi cum dragostea va dura pe vecie. Noi credem în mod naiv că suntem cumva scutiţi de problemele pe care le-au avut părinţii noştri, nefiind îngrijoraţi că dragostea se va stinge. Suntem siguri că aşa trebuie să fie şi că urmează să trăim întotdeauna fericiţi.

Dar pe măsură ce magia se stinge şi viaţa zilnică îşi intră în drepturi, iese la iveală faptul că bărbaţii continuă să ceară femeilor să gândească şi să reacţioneze ca ei, iar femeile aşteaptă de la bărbaţi să se poarte ca ele. Fără o cunoaştere limpede a diferenţelor dintre noi, nu acordăm suficient timp pentru a ne înţelege şi a ne respecta unii pe alţii. Devenim pretenţioşi, iritaţi, acuzatori şi intoleranţi.

Cu toate intenţiile bune, dragostea continuă să moară. Problemele curente reuşesc cumva să se infiltreze. Se acumulează resentimentele. Comunicarea se degradează. Neîncrederea sporeşte. Rezultă respingerea şi evitarea. Miracolul dragostei este pierdut.

Ne întrebăm pe noi înşine:

Cum se întâmplă asta?

De ce se întâmplă asta?

De ce ni se întâmplă nouă?

Pentru a răspunde acestor întrebări, cei mai celebri gânditori au elaborat strălucite şi complexe sisteme filozofice şi psihologice. Totuşi, vechiul model revine. Dragostea moare. Se întâmplă aproape tuturor.

În fiecare zi, milioane de indivizi își caută un partener pentru a împărți acest sentiment special de iubire. În fiecare an, milioane de cupluri se unesc, cu dragoste, apoi se despart deoarece au pierdut dragostea. Dintre cei care sunt în stare să întrețină dragostea un timp destul de îndelungat pentru a ajunge la căsătorie, doar 50% nu se despart ulterior. Din cei 50%, care rămân împreună, probabil că jumătate nu sunt satisfăcuți. Ei stau împreună din loialitate, obligație sau din teama de a începe din nou.

Efectiv, foarte puțini oameni sunt capabili să-și dezvolte iubirea. Totuși se întâmplă.

Când bărbații și femeile sunt în stare
să se respecte și să-și accepte deosebirile,
atunci dragostea are șanse să înflorească.

Prin înțelegerea diferențelor ascunse dintre sexe putem reuși mai ușor să oferim și să primim dragostea. Încuviințând și acceptând diferențele dintre noi, pot fi descoperite soluții constructive prin care să obținem ceea ce dorim. Și, cel mai important, putem învăța cum să-i iubim și să-i ajutăm pe cei la care ținem.

Dragostea este un miracol și poate dura dacă ne amintim de deosebirile dintre noi.

CAPITOLUL 2

DOMNUL REZOLVĂ-TOT ŞI COMITETUL DE PERFECŢIONARE

Femeile se plâng cel mai adesea că bărbaţii nu le ascultă. Bărbatul sau o ignoră cu totul când ea îi vorbeşte, sau ascultă câteva cuvinte, stabileşte care este problema, îşi pune mândru pălăria domnului Rezolvă-tot şi îi oferă soluţia care să o facă să se simtă mai bine. El este nedumerit când ea nu-i apreciază gestul afectuos. Nu contează de câte ori îi repetă ea că el nu o ascultă, că nu o înţelege şi continuă să facă acelaşi lucru. Ea doreşte înţelegere, iar el crede că are nevoie de soluţii.

Bărbaţii se plâng cel mai adesea că femeile încearcă permanent să-i schimbe. Când o femeie iubeşte, ea se simte responsabilă să-l ajute pe bărbat să evolueze şi încearcă să îmbunătăţească felul în care acesta acţionează. Ea se constituie într-un Comitet de Perfecţionare iar el devine ţinta ei principală. Nu contează cât de mult se opune el ajutorului, ea persistă, aşteptând orice ocazie de a-l ajuta sau de a-i spune ce să facă. Ea consideră că are grijă de el, în timp ce el se consideră îngrădit. Ceea ce el îşi doreşte este încuviinţarea ei.

Aceste două probleme pot fi rezolvate înţelegând mai întâi de ce bărbaţii dau soluţii şi de ce femeile caută să-i îmbunătăţească.

Hai să ne imaginăm că ne întoarcem înapoi în timp şi, observând viaţa pe Marte şi Venus, înainte ca locuitorii acestora să se fi descoperit unul pe altul, vom afla câte ceva despre bărbaţi şi femei.

VIAŢA PE MARTE

Marţienii preţuiesc puterea, competenţa, eficienţa şi realizările. Ei fac tot timpul ceva pentru a se afirma sau a-şi dezvolta forţa şi îndemânarea. Conştiinţa lor de sine se defineşte prin capacitatea de a obţine rezultate. Ei resimt împlinirile în primul rând prin succese şi realizări.

Conştiinţa de sine a bărbatului se defineşte prin capacitatea sa de a obţine rezultate.

Totul pe Marte este o reflectare a acestor valori. Chiar şi îmbrăcămintea este concepută pentru a reflecta talentul şi competenţa lor. Poliţiştii, soldaţii, oamenii de afaceri, savanţii, şoferii de taxi,

tehnicienii şi şefii poartă cu toţii uniforme sau, cel puţin, pălării care oglindesc competenţa şi puterea lor.

Ei nu citesc reviste ca „Psychology Today"[1], „Self"[2] sau „People"[3]. Sunt preocupaţi mai mult cu activităţi în aer liber, cum ar fi vânătoarea, pescuitul, maşinile de curse. Sunt interesaţi de ştiri, buletine meteo, sport, romane de dragoste şi cărţi cu sfaturi de tipul „Ajută-te singur". Îi interesează mai mult „obiectele" şi „lucrurile" decât oamenii şi sentimentele. Chiar şi acum, pe Pământ, în timp ce femeile visează la dragoste, ei visează la maşini puternice, la calculatoare mai rapide, la mecanisme, inovaţii şi tehnologii mai performante. Bărbaţii sunt preocupaţi de „lucruri" care să-i ajute să-şi dovedească puterea prin care să-şi realizeze scopurile.

Atingerea scopurilor este foarte importantă pentru un marţian, deoarece este un mod de a-şi demonstra competenţa şi a se simţi bine; el trebuie să-şi realizeze aceste ţeluri prin el însuşi. Nu se poate ca altcineva să o facă pentru el.

Marţienii se mândresc să-şi rezolve lucrurile ei înşişi. Autonomia este un simbol al eficienţei, puterii şi competenţei.

Înţelegerea acestei caracteristici marţiene poate ajuta femeilor să înţeleagă de ce bărbaţii detestă atât de mult să fie corectaţi sau îndrumaţi. A oferi unui bărbat sfaturi pe care nu le-a cerut înseamnă să presupui că el nu ştie ce are de făcut sau că nu se poate descurca singur. Bărbaţii sunt foarte sensibili în această privinţă, deoarece chestiunea competenţei este atât de importantă pentru ei.

A oferi unui bărbat sfaturi pe care nu le-a cerut înseamnă să presupui că el nu ştie ce are de făcut sau că nu se descurcă singur.

Deoarece el îşi vede de unul singur de problemele sale, un marţian rareori discută despre aceasta, dacă nu are nevoie de consultaţii de specialitate. El judecă astfel: „De ce să implic pe altcineva dacă pot să o fac de unul singur?" Şi îşi vede singur de probleme, nu are nevoie de ajutorul altcuiva pentru a găsi o soluţie. A cere ajutor atunci când te poţi descurca singur este considerat un semn de slăbiciune.

Totuşi, atunci când are cu adevărat nevoie de ajutor, este un semn de înţelepciune să îl solicite. În acest caz, va găsi o persoană pe care o respectă, cu care va discuta despre problema lui. Aducerea în discuţie a unei probleme constituie o solicitare de a obţine sfaturi. Celălalt marţian se simte onorat cu această ocazie. Îşi pune imediat

---

[1] Psihologia astăzi – l.engl. (n.trad.).
[2] Prin noi înşine – l.engl. (n.trad.).
[3] Lumea – l.engl. (n.trad.).

pălăria domnului Rezolvă-tot, ascultă un timp şi apoi oferă nepreţuitele sale sfaturi.

Acest obicei marţian explică de ce bărbaţii oferă instinctiv soluţii atunci când femeile vorbesc despre problemele lor. Când o femeie îşi împărtăşeşte fără alte intenţii sentimentele sau analizează cu voce tare problemele acelei zile, bărbatul presupune, în mod eronat, că ea aşteaptă un sfat bun. El îşi pune pălăria domnului Rezolvă-tot şi începe să-i dea sfaturi; acesta este felul lui de a-şi dovedi dragostea şi a încerca să o ajute.

El vrea să o facă să se simtă mai bine, rezolvându-i problemele. Vrea să-i fie de folos. El crede că va fi preţuit şi va merita dragostea ei dacă talentele lui sunt folosite pentru a-i rezolva problemele.

Însă după ce a dat o soluţie şi ea continuă să fie necăjită, îi este din ce în ce mai greu să o asculte, deoarece soluţia lui a fost respinsă iar el se simte tot mai inutil.

El nu are habar că poate fi de folos doar ascultând cu interes şi înţelegere. El nu ştie că pe Venus, a vorbi despre problemele proprii nu constituie o invitaţie de a oferi soluţii.

VIAŢA PE VENUS

Venusienele au alte norme. Ele preţuiesc dragostea, comunicativitatea şi relaţiile umane. Ele petrec mult timp consolându-se, ajutându-se şi discutând între ele. Percepţia lor despre sine se defineşte prin sentimente şi calitatea relaţiilor lor. Ele se realizează prin a-şi împărtăşi sentimentele şi a avea legături cu ceilalţi.

Percepţia despre sine a unei femei
se defineşte prin sentimentele
şi calitatea relaţiilor ei.

Pe Venus totul reflectă aceste valori. În loc să construiască clădiri înalte şi autostrăzi, ele sunt preocupate mai mult să trăiască în armonie, într-o comunitate afectuoasă şi cooperantă. Legăturile sunt mai importante decât munca şi tehnologia. Lumea lor se află, în multe privinţe, la antipod de cea a marţienilor.

Ele nu poartă uniforme ca marţienii (pentru a-şi afirma competenţa). Dimpotrivă, lor le place să-şi pună în fiecare zi alte haine, în funcţie de dispoziţia pe care o au. Exprimarea personalităţii şi, în special, a sentimentelor este foarte importantă. Ele îşi pot schimba de mai multe ori pe zi toaleta în funcţie de dispoziţie.

Comunicarea este pentru ele de mare însemnătate. Este mult mai important să-şi împărtăşească sentimentele personale decât să-şi atingă scopurile şi să aibă succes. A vorbi şi a întreţine relaţii între ele este o sursă de satisfacţii formidabile.

Pentru bărbat este greu de înțeles. Poate să înțeleagă oarecum ce simte o femeie prin comunicare și gândindu-se la satisfacția pe care o simte el când câștigă o cursă, când își atinge un țel sau rezolvă o problemă.

Femeile sunt orientate spre legături, nu spre atingerea unor scopuri; ele sunt mai preocupate să-și exprime bunătatea, dragostea și grija. Doi marțieni merg să ia masa pentru a discuta un proiect sau o afacere; ei au de rezolvat o problemă. În plus, marțienii consideră mersul la restaurant ca un mod eficient de a aborda problema hranei: fără cumpărături, gătit sau spălatul vaselor. Pentru venusiene, masa împreună este o ocazie de a întreține o relație, atât pentru a oferi cât și pentru a primi sprijin. Conversația de restaurant între femei poate fi foarte deschisă și intimă, aproape ca un dialog între terapeut și pacient.

Pe Venus, toată lumea studiază psihologia și are cel puțin o diplomă în consultanță pentru probleme personale. Femeile sunt foarte preocupate de dezvoltarea personalității, spiritualitate și tot ce poate întreține viața, sănătatea și evoluția. Planeta Venus este împânzită cu parcuri, grădini cu flori, complexe comerciale și restaurante.

Venusienele au foarte multă intuiție. Ele și-au dezvoltat această capacitate de-a lungul secolelor, anticipând nevoile celorlalți. Ele se mândresc că țin seama de nevoile și sentimentele celorlalți. Un semn de mare afecțiune este să-ți oferi ajutorul și sprijinul, fără să-ți fi fost cerut.

Deoarece demonstrarea competenței nu este atât de importantă pentru venusiene, ajutorul oferit nu este jignitor, iar nevoia de ajutor nu este un semn de slăbiciune. În schimb, un bărbat se poate simți jignit când o femeie îi oferă sfaturi; el simte că ea nu are încredere în capacitatea lui de a se descurca singur.

Femeia nu are idee despre această sensibilitate masculină, deoarece pentru ea orice ajutor oferit este cât se poate de bine venit. Asta o face să se simtă iubită și admirată. Dar, oferindu-i ajutor unui bărbat, îl poți face să simtă că este incompetent, slab și chiar că nu este iubit.

Pe Venus, a da sfaturi și sugestii este un semn de grijă. Venusienele sunt convinse că, dacă ceva funcționează, ar putea întotdeauna să funcționeze și mai bine. Natura lor le face să vrea să îmbunătățească lucrurile. Atunci când le pasă de cineva, ele arată deschis ceea ce ar putea fi ameliorat și sugerează cum să se facă aceasta. A oferi sfaturi și critici constructive constituie pentru ele un gest de iubire.

Marte este foarte diferit. Marțienii sunt orientați mai mult spre soluții. Dacă ceva funcționează, deviza lor este să nu se schimbe nimic. Instinctul lor le spune să lase lucrurile așa dacă merg. „Nu

repara decât dacă se strică", este o expresie frecventă a lor.

Când o femeie încearcă să-l perfecţioneze pe un bărbat, acesta simte că ea încearcă să-l repare. El percepe mesajul că ar fi defect. Ea nu realizează că încercările ei atente de a-l ajuta îl pot umili. Ea crede în mod eronat că îl ajută doar să se dezvolte.

RENUNŢAŢI SĂ DAŢI SFATURI

Necunoscând această trăsătură a firii bărbaţilor este foarte uşor pentru o femeie să rănească şi să ofenseze, neintenţionat şi fără să-şi dea seama, pe cel pe care-l iubeşte.

De exemplu, Tom şi Mary se duceau la o petrecere. După vreo douăzeci de minute în care s-au învârtit în jurul aceloraşi clădiri, pentru Mary a fost clar că Tom se rătăcise. În cele din urmă ea i-a sugerat să întrebe pe cineva. Tom a rămas foarte tăcut. Ei au ajuns până la urmă la destinaţie, dar tensiunea acelui moment a persistat întreaga seară. Mary nu avea habar de ce era el atât de supărat.

Pe de o parte, ea îi spusese: „Te iubesc şi am grijă de tine, aşa că te ajut astfel".

Pe de altă parte, el era ofensat căci auzise altceva: „Nu am încredere în tine pentru a ajunge acolo. Eşti incompetent".

Necunoscând viaţa pe Marte, Mary nu putea înţelege cât de important era pentru Tom să-şi atingă scopul fără ajutor.

A oferi sfaturi era cea mai gravă insultă pentru el. Aşa cum am văzut, marţienii nu dau niciodată sfaturi dacă nu li se cer. Un mod de a cinsti un marţian este să presupui *întotdeauna* că-şi poate rezolva problemele singur, dacă nu cere ajutorul.

Mary nu bănuia că, atunci când Tom s-a rătăcit şi a început să dea ocol aceleiaşi zone, era o ocazie deosebită pentru a-i dovedi afecţiune şi a-l încuraja. În acel moment el era mai vulnerabil şi avea mai multă nevoie de dragoste. A-l respecta neoferindu-i sfaturi ar fi fost pentru el ca şi cum ea ar fi primit un buchet frumos de flori sau un bilet de dragoste.

După ce a aflat despre marţieni şi venusiene, Mary a învăţat cum să-l ajute pe Tom în momente dificile. Data următoare când au rătăcit drumul, în loc să-i ofere ajutor, ea s-a abţinut să-i dea sfaturi, a avut răbdare şi a apreciat în sinea ei ceea ce Tom încerca să facă pentru ea. Tom a apreciat răbdarea şi încrederea ei.

În general, când o femeie oferă sfaturi care nu i-au fost solicitate sau încearcă să ajute un bărbat, ea nici nu are idee cât de critică şi lipsită de dragoste poate să-i pară. Chiar dacă intenţia este bună, sugestiile ei rănesc şi jignesc. Reacţiile lui pot fi violente, mai ales dacă se simte criticat ca un copil sau dacă a fost în copilărie martorul criticilor aduse tatălui de către mama sa.

În general, când o femeie oferă sfaturi care nu i-au fost solicitate sau încearcă să ajute pe un bărbat, ea nu are idee cât de critică și lipsită de dragoste poate să-i pară.

Pentru mulți bărbați este foarte important să dovedească faptul că pot să-și atingă ținta, chiar dacă este vorba de un lucru mărunt, ca a ajunge la un restaurant sau a găsi o adresă. Paradoxal, el poate fi mai sensibil la lucrurile mărunte decât la cele importante. Sentimentele lui pot fi descrise astfel: „Dacă ea nu poate avea încredere în mine când fac un lucru mărunt, cum ar fi să ajung la o adresă, cum poate avea încredere în mine în probleme mai importante?" Ca și strămoșii lor, bărbații se mândresc cu priceperea lor, în special când este vorba de reparații mecanice, găsirea drumului sau rezolvarea unor probleme. Acestea sunt momentele când ei au nevoie cel mai mult de iubire și nu de sfaturile sau criticile ei.

ÎNVAȚĂ SĂ ASCULȚI

În mod analog, dacă un bărbat nu înțelege că femeia este diferită, el poate face mai mult rău încercând să ajute. Bărbații trebuie să țină seama că femeile își discută problemele pentru a realiza o apropiere, nu neapărat pentru a obține soluții.

De multe ori femeile vor să-și împărtășească impresiile din ziua respectivă, iar soțul, crezând că o ajută, o întrerupe cu un torent de soluții la problemele ei. El nu are habar de ce o nemulțumește.

De exemplu, Mary se întoarce acasă după o zi obositoare. Ea vrea să-și împărtășească impresiile în legătură cu asta.

Ea spune:

—Nu am avut o clipă liberă.

Tom răspunde:

—Ar trebui să renunți la serviciul ăsta. Nu este nevoie să muncești atât de mult. Găsește-ți ceva care să-ți placă.

—Dar îmi place munca mea. Numai că mi-au cerut să-mi refac totul, fără să mi-o spună din timp.

—Nu-i asculta. Fă și tu ce poți.

—Asta și fac! Nu-mi vine să cred că am uitat complet să o sun astăzi pe mătușa mea.

—Nu-ți fă probleme, ea va înțelege.

—Dar știi în ce stare este? Are nevoie de mine.

—Te agiți prea mult, de asta ești atât de nemulțumită.

—Nu sunt mereu nemulțumită. Nu poți deloc să mă asculți?

—Dar *te ascult*.

—De ce-mi mai bat capul?

După această discuție, Mary a fost mai enervată decât când a ajuns acasă, dorindu-și intimitate și apropiere. Tom a fost și el frustrat, neavând idee ce nu era în regulă. El voise să o ajute, dar tactica lui de rezolvare a problemelor nu funcționase.

Necunoscând viața de pe Venus, Tom nu a înțeles cât de important era să asculte fără să ofere soluții. Soluțiile lui nu făceau decât să înrăutățească lucrurile. Vedeți, venusienele nu oferă niciodată soluții când cineva vorbește. Un mod de a respecta o altă venusiană este să o asculți cu răbdare și empatie, căutând să înțelegi cu adevărat sentimentele ei. Tom nu avea habar că, ascultând-o pur și simplu cu atenție pe Mary descriindu-și sentimentele, i-ar fi adus o ușurare și o satisfacție formidabilă. După ce Tom a auzit despre venusiene și despre cât de mult le place lor să vorbească, a învățat cu încetul să le asculte.

Acum, când Mary vine acasă obosită, conversația lor este diferită. Ea sună cam așa:

Mary îi spune:

—Am atâta treabă. Nu am avut o clipă liberă.

Tom respiră adânc, se destinde în timp ce expiră și spune:

—Hm, s-ar zice că ai avut o zi grea.

Mary continuă:

—Ei îmi cer să schimb totul pe neașteptate. Nu știu ce să fac.

Tom face o pauză apoi zice:

—Hmmm.

Mary spune:

—Am uitat s-o sun pe mătușa.

Tom răspunde, încruntându-se ușor:

—O, nu se poate.

—Ea are atâta nevoie de mine acum. Mă simt atât de prost.

—Ești așa drăguță. Vino aici să te îmbrățișez.

El o îmbrățișează și ea se destinde în brațele lui, oftând adânc, ușurată. Apoi spune:

—Îmi place să stăm de vorbă. Mă faci să mă simt așa de bine. Îți mulțumesc că m-ai ascultat. Mă simt mult mai bine.

Nu numai Mary, ci și Tom se simte mult mai bine. A fost uimit să constate cât de fericită era soția lui după ce a învățat să o asculte. Avizat asupra diferențelor dintre ei, Tom a deprins arta de a asculta fără a oferi soluții, în timp ce Mary a învățat să lase să treacă de la ea, fără a oferi sfaturi sau critici care nu i-au fost solicitate.

Rezumând cele spuse, iată cele două greșeli pe care le comitem în mod frecvent, în cadrul relațiilor noastre:

1. **Bărbatul încearcă să modifice sentimentele unei femei care este supărată, transformându-se în domnul Rezolvă-tot și**

oferindu-i soluţii pentru problemele ei, soluţii care-i subminează sentimentele.

2. Femeia încearcă să schimbe modul de a acţiona al bărbatului, transformându-se într-un Comitet de Perfecţionare, oferindu-i sfaturi şi critici nesolicitate.

ÎN APĂRAREA DOMNULUI REZOLVĂ-TOT ŞI A COMITETULUI DE PERFECŢIONARE

Subliniind aceste două greşeli majore nu vreau să spun că totul este greşit în ce-l priveşte pe domnul Rezolvă-tot sau Comitetul de Perfecţionare. Acestea sunt atribute pozitive marţiene şi venusiene. Greşelile provin doar din momentul ales şi din modul de abordare.

Femeile îl apreciază foarte mult pe domnul Rezolvă-tot, dacă el nu se iveşte atunci când ea este indispusă. Bărbaţii trebuie să ţină minte că nu este momentul să ofere soluţii atunci când femeile par indispuse şi vorbesc despre problemele lor; de fapt ele au nevoie să fie ascultate şi atunci se simt mai bine. Nu de soluţii au ele nevoie.

Bărbatul apreciază mult Comitetul de Perfecţionare atunci când are nevoie de el. Femeile trebuie să-şi aducă aminte că sfaturile şi criticile nesolicitate, mai ales când bărbatul a făcut o greşeală, îl fac să se simtă sub papuc şi neiubit. El are nevoie mai curând de acceptare din partea ei, decât de sfaturi, şi astfel să poată învăţa din propriile-i greşeli. Când bărbatul simte că femeia nu încearcă să-l perfecţioneze, probabilitatea ca el să aştepte reacţiile şi sfaturile ei este mult mai mare.

Când partenerul ne opune rezistenţă, probabil o face deoarece am greşit alegerea momentului sau a modalităţii de abordare.

Înţelegând diferenţele amintite, devine simplu să ţinem seama de sensibilitatea partenerilor şi să le acordăm mai mult sprijin. În plus, vom recunoaşte că partenerul ne opune rezistenţă, probabil, pentru că am comis undeva o greşeală în alegerea momentului sau modalităţii de abordare. Să analizăm acestea mai în detaliu.

CÂND FEMEIA SE OPUNE SOLUŢIILOR DATE DE BĂRBAT

Când femeia se opune soluţiilor date de bărbat, acesta are impresia că este pusă sub semnul întrebării competenţa lui. În consecinţă, i se pare că nu inspiră încredere, nu este apreciat şi atunci încetează să-i mai pese. Dorinţa lui de a asculta scade în mod explicabil.

Amintindu-şi că femeile provin din Venus, un bărbat poate, în asemenea momente, să înţeleagă de ce ea i se opune. El poate reflecta

şi astfel descoperi că de fapt îi oferă soluţii într-un moment în care ea avea nevoie doar de înţelegere şi grijă.

Iată aici câteva mici exemple concise ale modului cum un bărbat poate nesocoti, din greşeală, sentimente şi impresii sau poate oferi soluţii care nu sunt cerute. Încercaţi să identificaţi motivele nemulţumirii ei:

1. „N-ar trebui să te agiţi atâta."
2. „Dar n-am spus asta."
3. „N-are nici o importanţă."
4. „E în regulă, îmi pare rău. Acum s-o lăsăm baltă."
5. „De ce n-o faci?"
6. „Dar tocmai asta spuneam."
7. „N-ar trebui să te superi, nu asta am vrut să spun."
8. „Atunci ce vrei să spui?"
9. „Dar nu trebuie să o iei aşa."
10. „Cum poţi să spui asta? Săptămâna trecută am stat tot timpul cu tine. A fost grozav."
11. „În regulă, atunci hai s-o lăsăm baltă."
12. „Bine, voi face curat în curte. Acum eşti mulţumită?"
13. „Am înţeles. Oricum era treaba ta."
14. „Ascultă, în privinţa asta nu mai e nimic de făcut."
15. „Dacă ai de gând să te plângi, n-o mai face."
16. „De ce-i laşi pe oameni să te trateze astfel? Dă-i încolo!"
17. „Dacă nu eşti fericită, ar trebui să divorţăm."
18. „În regulă, de acum înainte poţi să o faci."
19. „De acum, mă voi ocupa eu de asta."
20. „Sigur că-mi pasă de tine. E ridicol."
21. „Te rog, treci la subiect."
22. „Tot ce avem de făcut este..."
23. „Nu s-a întâmplat deloc aşa."

Fiecare dintre aceste afirmaţii tipic masculine infirmă sentimentele neplăcute sau încearcă să le explice sau oferă o soluţie concepută pe loc pentru a le transforma în sentimente pozitive.

Primul pas pe care îl poate face un bărbat pentru a ieşi din acest tipic este pur şi simplu să înceteze a rosti asemenea comentarii (vom analiza mai amănunţit acest subiect în capitolul 5). A te exersa să asculţi, fără să faci comentarii de acest fel şi fără a oferi soluţii, constituie, desigur, un pas important. Înţelegând clar că nu soluţiile sale sunt respinse, ci momentul în care au fost oferite, bărbatul poate trece mult mai bine peste rezistenţa opusă de femeie. Nu o va mai considera ca pe un atac personal. Învăţând să asculte, el va constata treptat că ea îl apreciază mai mult, chiar dacă la început este supărată pe el.

CÂND BĂRBATUL SE OPUNE COMITETULUI DE PERFECȚIONARE

Când un bărbat se opune sugestiilor femeii, ea are impresia că lui nu-i pasă de ea și simte că nevoile ei nu sunt luate în seamă. Ca rezultat firesc, ea se simte neglijată și încetează să-i mai acorde încredere.

În asemenea momente, femeia ar putea să înțeleagă în mod corect de ce el i se opune, aducându-și aminte că bărbații vin de pe altă planetă. Ea ar putea reflecta și ar descoperi că, probabil, îi dăduse niște sfaturi care nu-i fuseseră solicitate sau îl criticase în loc să-i spună clar ceea ce dorește.

Sunt date mai jos câteva exemple de moduri în care o femeie îl poate contraria pe bărbat prin sfaturi sau critici aparent inofensive. Parcurgând această listă, țineți cont că aceste fleacuri se pot acumula, rezultând ziduri masive de rezistență și resentimente. În unele afirmații, sfatul sau critica nu este explicită. Încercați să descoperiți de ce se simte deranjat bărbatul:

1. „Cum ți-a putut trece prin cap să cumperi așa ceva? Mai aveai încă una."
2. „Farfuriile acelea nu sunt șterse. O să rămână pete după ce se usucă."
3. „Ți-a cam crescut părul, nu-i așa?"
4. „Este o parcare după colț, ia-o pe acolo."
5. „Vrei să-ți petreci timpul cu prietenii tăi, de mine nu-ți pasă."
6. „N-ar trebui să lucrezi atâta. Ia-ți o zi liberă."
7. „N-o lăsa acolo, se va pierde."
8. „Ar trebui să chemi un instalator, el știe ce-i de făcut."
9. „De ce așteptăm să se elibereze o masă, n-ai făcut rezervare?"
10. „Ar trebui să-ți petreci mai mult timp cu copiii. Îți simt lipsa."
11. „În biroul tău este dezordine. Cum poți să lucrezi acolo? Când ai de gând să faci curățenie?"
12. „Iar ai uitat să-l aduci acasă. Poate reușești să-l pui undeva ca să-ți sară în ochi."
13. „Conduci prea repede. Mergi mai încet, altfel iei o amendă."
14. „Data viitoare ar trebui să citim cronica filmelor."
15. „N-am știut unde ești. Trebuia să mă suni."
16. „Cineva a băut din sticla de suc."
17. „Nu mânca cu mâinile. Dai exemplu prost."
18. „Cartofii ăștia prăjiți au prea multă grăsime. Nu fac bine la inimă."
19. „Nu ți-ai rezervat timp suficient."

20. „Trebuia să-mi fi spus mai din timp. Nu pot lăsa totul baltă ca să ieşim să mâncăm în oraş."
21. „Cămaşa ta nu merge cu pantalonii ăştia."
22. „Bill a sunat de trei ori. Când ai de gând să-i telefonezi?"
23. „E aşa dezordine în cutia ta cu scule. Nu pot să găsesc nimic. Ar trebui să faci ordine."

Când o femeie nu ştie cum să ceară sprijin unui bărbat (Capitolul 12) sau să-şi exprime în mod constructiv o părere diferită (Capitolul 9) va crede că nu poate obţine ceea ce doreşte fără să dea sfaturi necesare sau să exprime critici (vom aprofunda acest subiect mai târziu). În orice caz, este important să vă antrenaţi să vă exprimaţi tolerant şi nu să daţi sfaturi sau să aduceţi critici.

Înţelegând clar că el nu respinge problemele ei, ci numai felul cum ea îl abordează, femeia poate recepta împotrivirea lui ca pe ceva impersonal şi poate încerca metode mai cooperante de a-şi comunica problemele. Cu timpul, va înţelege că un bărbat este dispus să se schimbe în bine atunci când are senzaţia că el este abordat ca o soluţie la o problemă şi nu ca o problemă în sine.

Un bărbat este dispus să se schimbe în bine atunci când are impresia că este considerat ca o soluţie a unei probleme şi nu ca o problemă în sine.

Dacă sunteţi femeie, vă sugerez ca în cursul săptămânii următoare să vă abţineţi de a da orice sfaturi nesolicitate sau să aduceţi critici. Bărbaţii cu care veniţi în contact nu numai că vor aprecia aceasta, dar vor deveni mai atenţi şi mai grijulii faţă de dumneavoastră.

Dacă sunteţi bărbat, vă sugerez să exersaţi arta de a asculta *de fiecare dată* când vorbeşte o femeie, cu singura intenţie de a-i înţelege problemele. Învăţaţi să vă muşcaţi limba de câte ori vă vine să daţi o soluţie sau să-i schimbaţi starea de spirit. Veţi fi surprins să constataţi ce mult vă apreciază.

CAPITOLUL 3

BĂRBAŢII SE RETRAG ÎN VIZUINA LOR, IAR FEMEILE VORBESC

Una din cele mai mari diferenţe referitoare la sexe este felul în care fiecare reacţionează la stres. Bărbaţii devin din ce în ce mai concentraţi şi închişi, în timp ce femeile sunt tot mai copleşite şi implicate sufleteşte. În asemenea momente, nevoile bărbaţilor diferă de cele ale femeilor. El se simte mai bine rezolvând problemele, în timp ce ea se simte uşurată vorbind despre probleme. Neînţelegând aceste diferenţe se ajunge la tensiuni inutile în relaţiile noastre. Să privim la un exemplu obişnuit.

> Când Tom ajunge acasă, doreşte să se relaxeze şi să se destindă, citind în linişte ziarele. Este stresat de problemele nerezolvate din timpul zilei şi este bucuros să le uite.
>
> Soţia lui, Mary, doreşte, de asemenea, să se relaxeze vorbind despre problemele din timpul zilei.
>
> Tensiunea se acumulează lent şi se transformă treptat în resentiment.
>
> Tom crede în sinea lui că Mary vorbeşte prea mult, în timp ce ea se simte ignorată. Dacă nu realizează deosebirile, se vor îndepărta mai mult unul de altul.

Probabil că veţi recunoaşte această situaţie, deoarece este una din cele în care bărbaţii ajung la divergenţe cu femeile. Probabil că nu este doar problema lui Tom şi Mary, ci intervine aproape în fiecare cuplu.

Rezolvarea acestei probleme de către Tom şi Mary nu depinde de cât se iubesc ei unul pe altul, ci de cât de bine înţeleg ei sexul opus.

Dacă el nu ştie că femeile au nevoie să vorbească despre problemele lor pentru a se simţi mai bine, Tom va continua să creadă că Mary vorbeşte prea mult şi va evita să o asculte. Neştiind că Tom citeşte ziarele ca să se relaxeze, Mary se va simţi ignorată şi neglijată. Va încerca să-l antreneze în discuţie atunci când el nu doreşte aceasta.

Cele două reacţii pot fi înţelese dacă vom cunoaşte în profunzime cum se manifestă bărbaţii şi femeile la stres. Să urmărim din nou viaţa de pe Marte şi Venus şi să observăm câteva particularităţi ale celor două sexe.

ÎNFRUNTAREA STRESULUI PE MARTE ŞI PE VENUS

Când un bărbat este indispus, el nu vorbeşte niciodată despre ceea ce-l supără. Nu-l va împovăra niciodată pe alt marţian cu problemele lui decât dacă ajutorul acestuia îi este necesar pentru o rezolvare. El va deveni foarte tăcut şi se va retrage în peştera personală pentru a se gândi la problemele lui, frământându-se să găsească o soluţie. După ce a găsit-o, se simte mult mai bine şi iese afară.

Dacă nu poate găsi o soluţie, face ceva pentru a uita de necazuri, de exemplu citeşte ziarele sau joacă ceva. Eliberându-se de problemele curente, se poate relaxa după câtva timp. Dacă este supus unui stres cu adevărat puternic, va trebui să se implice în ceva care să-l stimuleze mai mult, de exemplu o cursă, o competiţie sau o ascensiune pe munte.

Pentru a se simţi mai bine, bărbaţii se retrag în vizuina lor ca să-şi rezolve singuri problemele care îi preocupă.

Când o femeie este supărată sau supusă stresului, va căuta, pentru a se descurca, o persoană în care are încredere şi va discuta pe îndelete problemele ei curente. Când vorbesc despre cât sunt de copleşite de griji, ele se simt dintr-o dată mai bine. Acesta este felul lor de a fi.

Pentru a se simţi mai bine, femeile se adună împreună şi vorbesc deschis despre problemele lor.

Pe Venus este considerat un semn de dragoste şi nu o povară să-ţi împărtăşeşti altcuiva problemele. Venusienelor nu le este ruşine să aibă probleme. Ego-ul lor nu le impune să pară competente ci să aibă relaţii afectuoase. Ele îşi mărturisesc uşor sentimentele când sunt copleşite, dezorientate, disperate sau epuizate.

O venusiană se simte bine când are prietene afectuoase cărora să le destăinuie sentimentele şi problemele ei.

Un marţian se simte bine când îşi poate rezolva singur problemele retrăgându-se în bârlogul lui. Aceste secrete sunt valabile şi astăzi.

SIMŢINDU-SE BINE ÎN VIZUINA LUI

Când un bărbat este supus stresului, el se va retrage în vizuina gândurilor sale şi se va concentra asupra rezolvării unei probleme anume. De obicei, o alege pe cea mai urgentă sau pe cea mai dificilă. Se concentrează atât de mult asupra acesteia încât, pentru un timp, nu va mai fi prezent pentru nimic altceva. Celelalte probleme şi obligaţii rămân pe planul doi.

În asemenea momente el devine din ce în ce mai distant, ultuc, inert şi preocupat. De exemplu, când discută ceva acasă, pare că doar 5% din gândurile sale sunt disponibile, în timp ce restul de 95% sunt îndreptate tot la ceea ce-l munceşte. Nu prea este atent deoarece îl preocupă problema lui şi caută să găsească o soluţie. Cu cât este mai stresat, cu atât va fi mai absorbit de acea problemă. În asemenea momente, el este incapabil să acorde unei femei atenţia şi sentimentele pe care aceasta le merită şi de care beneficiază, de obicei. Mintea lui este în altă parte şi nu se poate elibera. Însă dacă va găsi o soluţie, se va simţi mult mai bine şi va ieşi din ascunziş; va fi din nou disponibil pentru cei din jurul său. Dacă însă nu poate găsi o rezolvare, va rămâne izolat în vizuina lui. Pentru a se elibera, va rezolva probleme mărunte cum ar fi cititul ziarelor, se va uita la televizor, va conduce maşina, va face exerciţii fizice, va privi un meci de fotbal şi aşa mai departe. Numai o activitate care să-l stimuleze şi care să îi solicite la început 5% din atenţie îl poate ajuta să-şi uite problemele şi să se elibereze. A doua zi va putea să-şi dirijeze atenţia spre aceste problme cu mai mult succes.

Să privim mai atent câteva exemple. Jim obişnuieşte în mod curent să citească ziarul pentru a-şi uita grijile. Când face asta, el nu se mai confruntă cu problemele sale zilnice. Cu cele cinci procente ale minţii sale, care nu sunt îndreptate spre problemele de muncă, el începe să-şi formeze opinii şi să găsească soluţii pentru problemele omenirii. Treptat, se implică tot mai mult în problemele prezentate în ziar şi le uită pe ale sale. În acest fel realizează trecerea de la concentrarea asupra problemelor proprii, de muncă, spre numeroasele probleme ale omenirii (de care nu este direct responsabil). Acest proces îi eliberează gândurile de la problemele stringente de serviciu, astfel că se poate gândi din nou la soţie şi la cei apropiaţi.

Tom urmăreşte un meci de fotbal pentru a scăpa de stres şi a se destinde. Rezolvând problemele echipei favorite el îşi eliberează mintea încercând să-şi rezolve problemele. Privind la emisiunile sportive, el se poate simţi ca şi cum ar fi rezolvat problemele fiecărei partide. Când echipa lui marchează sau câştigă, el are sentimentul succesului. Dacă pierde, suferă ca şi cum ar fi pierdut el însuşi. În ambele cazuri însă, gândurile i se detaşează de problema lui reală.

Pentru Tom şi pentru mulţi alţi bărbaţi, tensiunea inevitabilă care apare când urmăresc un eveniment sportiv, ştiri sau filme, le asigură o eliberare de sub tensiunea la care sunt supuşi în plan personal.

Cum reacţionează femeile la retragerea bărbatului în vizuină

Când un bărbat se înfundă în vizuină, el nu poate să-i acorde partenerei atenţia plină de grijă pe care aceasta o merită. Pentru ea

este greu să-l accepte astfel în asemenea momente, fiindcă nu știe cât de stresat poate fi. Dacă el ar veni acasă și ar vorbi despre grijile lui, ea ar putea să-l compătimească. Însă el nu discută despre asta și ea simte că o ignoră. Ea își dă seama că el este indispus dar, fiindcă nu-i vorbește, presupune, în mod greșit, că nu-i pasă de ea.

În general, femeile nu înțeleg cum se descurcă marțienii cu stresul. Se așteaptă ca bărbații să-și etaleze și să-și discute toate grijile, așa cum fac ele. Când bărbatul se înfundă în vizuină, femeia este contrariată că el nu este mai deschis. Se simte rănită când el dă drumul la televizor sau iese să joace ceva ignorând-o.

Este la fel de nerealist să te aștepți de la un bărbat care s-a izolat să devină brusc deschis, comunicativ și afectuos ca și să te aștepți de la o femeie, care s-a enervat, să se calmeze imediat și să devină înțeleaptă.

Este o greșeală să ceri unui bărbat să fie mereu prezent cu sentimente de dragoste, după cum este greșit să te aștepți ca sentimentele unei femei să fie întotdeauna raționale și logice.

Când marțienii se retrag în bârlogul lor, ei tind să uite că și prietenii lor pot avea probleme. Apare un instinct care le spune că înainte de a te îngriji de altcineva, trebuie să ai grijă în primul rând de tine. Când o femeie vede că un bărbat reacționează astfel, ea i se opune, în general, și se supără.

Ea îi cere sprijinul pe un ton insistent, ca și cum trebuie să se lupte pentru drepturile ei cu acest bărbat indiferent. Dar amintindu-și că bărbații vin de pe Marte, femeia poate interpreta corect reacția lui de stres ca un mecanism de adaptare, și nu ca o expresie a sentimentelor lui față de ea. Ea va începe să coopereze cu el pentru a obține ceea ce dorește, în loc să i se opună.

Pe de altă parte, bărbații nu prea își dau seama cât se distanțează când intră în vizuină. Înțelegând cât de mult le afectează pe femei această izolare a sa, bărbatul poate să le compătimească atunci când ele se simt neglijate. Amintindu-și că femeile vin de pe Venus, îi va veni mai ușor să fie înțelegător față de reacțiile și sentimentele lor. Dacă nu înțelege validitatea reacțiilor femeii, un bărbat trece de obicei în defensivă și cei doi se ceartă.

Iată cinci din cele mai frecvente neînțelegeri:

1. Când ea spune „Nu asculți ce spun", el răspunde „Cum să nu ascult, pot repeta tot ce-ai spus". Când bărbatul stă în vizuină el poate înregistra tot ce i se spune, cu cele 5% atenție din mintea sa. Bărbatul consideră că dacă ascultă cu 5%, atunci chiar ascultă. Însă ceea ce îi cere ea este întreaga lui atenție.
2. Când ea spune „Am impresia că nu ești aici", el răspunde „Cum adică nu sunt aici? Sigur că sunt. Nu mă vezi?" El consideră că dacă este prezent fizic, ea n-ar trebui să afirme că el

nu este acolo. Totuşi, deşi el este acolo, ea nu simte prezenţa lui totală şi la asta se referă, de fapt.

3. Când ea spune „Nu-ţi pasă de mine" el răspunde „Ba îmi pasă. De ce crezi că încerc să rezolv problema asta?" El consideră că, dacă se preocupă de rezolvarea unei probleme de care va beneficia cumva şi ea, ea ar trebui să ştie că lui îi pasă. Însă ea trebuie să simtă atenţia şi grija lui nemijlocită şi asta este ceea ce-i cere ea de fapt.
4. Când ea spune „Am impresia că nu-mi dai importanţă", el răspunde „E absurd. Sigur că-ţi dau". El gândeşte că părerea ei este nejustificată din moment ce el rezolvă problema în folosul ei. Nu-şi dă seama, atunci când se concentrează asupra unei probleme şi ignoră ceea ce o preocupă pe ea, că aproape orice femeie ar reacţiona la fel şi s-ar simţi neglijată.
5. Când ea spune „Nu ai pic de suflet. Nu-ţi foloseşti decât capul", el va spune „Şi ce-i rău în asta? Cum ai vrea să rezolv altfel problema asta?" Va considera că ea este prea dificilă şi prea pretenţioasă, fiindcă el se preocupă de ceva esenţial pentru a-şi rezolva problemele. El simte că nu-i apreciat. În plus, nu recunoaşte valabilitatea sentimentelor ei. Bărbaţii nu-şi dau seama de obicei cât de bruşte şi totale pot fi trecerile lor de la căldură şi apropiere la izolare şi detaşare. În bârlogul lui, un bărbat este preocupat de rezolvarea problemei şi nu mai realizează cum recepteazâ ceilalţi atitudinea sa de indiferenţă.

Pentru a coopera mai bine, atât bărbaţii cât şi femeile trebuie să se înţeleagă mai bine unul pe altul. Când bărbatul începe să-şi ignore soţia, ea priveşte asta ca pe un afront.

Este foarte util ca ea să ştie că este modul lui de a se adapta la stres, dar asta nu o ajută întotdeauna să sufere mai puţin. În asemenea momente, ea poate simţi nevoia să vorbească despre sentimentele lui. În acest caz, este important ca bărbatul să ţină seama de sensibilitatea ei. El trebuie să înţeleagă că ea are dreptul să vorbească despre faptul că se simte ignorată sau că nu este ajutată, tot aşa cum el are dreptul de a se retrage în bârlogul său păstrând tăcerea. Dacă ea nu se simte înţeleasă, îi este greu să-şi uşureze sufletul.

CUM TE ELIBEREZI VORBIND

Când o femeie este încordată, ea simte instinctiv nevoia de a vorbi despre sentimentele ei şi despre toate problemele posibile în legătură cu acestea. Când începe discuţia, ea nu acordă prioritate vreuneia dintre probleme. Dacă este supărată, o supără toate – şi mici şi mari. Nu este preocupată neapărat cu găsirea unor soluţii, ci caută

mai degrabă să se descarce explicându-se şi aşteptând să fie înţeleasă. Vorbind la întâmplare despre problemele ei, ea se mai linişteşte.

O femeie stresată nu este preocupată neapărat de găsirea unei soluţii la problemele ei, ci caută mai degrabă să se descarce explicându-se şi aşteptând să fie înţeleasă.

Aşa cum bărbatul aflat sub stres tinde să se concentreze asupra unei probleme şi să le uite pe celelalte, o femeie tinde să se disperseze şi să ajungă să fie copleşită de toate. Vorbind despre toate problemele posibile, fără să se concentreze asupra rezolvării vreuneia, ea totuşi se va simţi mai bine. Analizându-şi sentimentele în cursul acestui proces, îi devine mai clar ce o nelinişteşte şi atunci nu mai este atât de copleşită.

Pentru a se simţi mai bine, femeile vorbesc despre probleme trecute, probleme viitoare, probleme ipotetice şi chiar despre probleme fără soluţie. Cu cât vorbesc şi se analizează mai mult, cu atât se vor simţi mai bine. Aşa procedează femeile. A pretinde altceva înseamnă să interzici unei femei normalitatea sentimentelor. Când o femeie este copleşită de griji, ea se descarcă vorbind pe îndelete despre ele. Treptat, dacă simte că este ascultată, încordarea îi dispare. După ce a vorbit despre un subiect, se va opri puţin şi va trece la următorul. În acest fel, ea va continua să discute despre probleme, griji, dezamăgiri şi frustrări. Nu este necesar ca aceste subiecte să se succeadă în ordine şi adesea nu prea au legătură între ele. Dacă ea simte că nu este înţeleasă, va începe să fie conştientă şi stresată de mai multe probleme.

Aşa cum bărbatul retras în bârlogul său are nevoie de mici distracţii care să-i abată gândurile de la problemele lui, tot aşa o femeie, care simte că nu este ascultată, are nevoie să discute despre probleme mai puţin importante pentru a se descărca. Astfel pentru a uita propriile ei dureri, ea se poate implica sufleteşte în problemele altora. În plus, ea ar putea găsi uşurare discutând problemele prietenelor, rudelor şi colegilor ei. Indiferent dacă vorbeşte despre grijile ei sau de ale altora, aceasta este o reacţie venusiană naturală şi sănătoasă faţă de stres.

Pentru a uita propriile ei dureri, femeia se poate implica sufleteşte în problemele altora.

Cum reacţionează bărbaţii când femeile simt nevoia să vorbească

De obicei bărbaţii se împotrivesc când femeile vorbesc despre problemele lor. Bărbatul presupune că femeia îi vorbeşte despre

necazurile ei deoarece ea îl consideră responsabil de ele. Cu cât sunt mai multe probleme, cu atât bărbatul se simte mai acuzat. El nu înţelege că ea vorbeşte ca să se simtă mai bine. Bărbatul nu ştie că ea l-ar aprecia dacă ar asculta-o pur şi simplu.

Marţienii au doar două motive să discute despre problemele lor: când acuză pe cineva sau când cer sfaturi. Dacă o femeie este supărată, el presupune că este o acuză la adresa lui. Dacă femeia nu pare chiar atât de supărată, el presupune că ea caută să obţină un sfat. Dacă presupune asta, îşi pune pălăria domnului Rezolvă-tot şi încearcă să-i rezolve problema. Dacă însă presupune că este acuzat, îşi scoate sabia pentru a se apăra de atac. În ambele cazuri, i se pare greu să asculte ceva mai mult timp. Dacă îi oferă soluţii pentru problemele ei, ea va continua să vorbească despre alte probleme. După ce-i dă două-trei soluţii, el se aşteaptă ca ea să se simtă mai bine. Asta, deoarece marţienii se simt bine dacă au cerut şi au obţinut soluţii. Dacă ea nu se simte bine, el are impresia că soluţiile lui au fost respinse şi simte că nu este apreciat.

Pe de altă parte, dacă se simte atacat, el va începe să se apere. El crede că dacă se va explica, ea va înceta să-l blameze. Totuşi, cu cât se apără, cu atât ea devine mai nemulţumită. El va înţelege că nu de explicaţii are ea nevoie. Ea are nevoie ca el să-i înţeleagă sentimentele şi să o lase să vorbească şi despre alte probleme. Dacă el este înţelept şi o ascultă, atunci nu trece mult după ce l-a criticat şi femeia va schimba subiectul şi va vorbi despre alte necazuri.

Bărbaţii se simt frustraţi atunci când o femeie vorbeşte despre probleme în care el nu poate să intervină. De exemplu, când o femeie este încordată, ea se poate plânge:

- „Nu sunt plătită destul la serviciu".
- „Mătuşa Louise este din ce în ce mai bolnavă".
- „Casa noastră este prea mică".
- „Este aşa uscat. Când o avea de gând să plouă?".
- „Aproape că nu mai avem credit la bancă".

Ea poate face orice din aceste comentarii ca un mod de a-şi exprima grijile, dezamăgirile şi frustrările. Probabil că ştie că nu se poate face nimic pentru a rezolva aceste probleme, dar are totuşi nevoie să discute despre ele pentru a se descărca. Se va simţi ajutată dacă ascultătorul participă la frustrarea şi dezamăgirea ei. Dar dacă el nu înţelege că ea are nevoie doar să se descarce vorbind, ca apoi să se simtă mai bine, devine un partener frustrat.

De asemenea, bărbaţii îşi pierd răbdarea dacă femeile desfac firul în patru expunându-şi problemele lor. El presupune în mod eronat că trebuie să găsească neapărat o soluţie tuturor acestor probleme ale ei. Se luptă să prindă sensul şi devine nerăbdător. Nu-şi dă seama că ea nu aşteaptă de la el soluţii, ci atenţie şi înţelegere.

În plus, ascultarea este dificilă pentru bărbat, deoarece el presupune în mod greşit că ar exista o ordine logică, acolo unde ea sare la întâmplare de la un subiect la altul. După ce ea i-a împărtăşit vreo trei-patru probleme, el devine extrem de nervos şi confuz, încercând să găsească o concluzie logică între acestea.

Alt motiv pentru care un bărbat poate să se opună să asculte este că aşteaptă o finalizare. El nu poate să formuleze o soluţie până ce nu cunoaşte finalul. Cu cât ea dă mai multe detalii, cu atât mai frustrat se simte el, în timp ce o ascultă. Frustrarea lui ar putea însă fi atenuată dacă el şi-ar aminti că ei îi face foarte bine să discute aceste detalii. Dacă şi-ar aminti asta, s-ar putea relaxa.

Aşa cum un bărbat este satisfăcut rezolvând detaliile încurcate ale unei probleme, tot aşa femeia este satisfăcută vorbind despre detaliile problemei ei.

Unul dintre lucrurile pe care o femeie le poate face pentru a-l ajuta pe bărbat, este să-l lase să afle de la început sfârşitul povestirii şi apoi să intre în detalii. Să evite suspansul. De obicei, femeilor le place să întreţină suspansul: deoarece aduce mai multă tensiune în povestire. O femeie ar gusta stilul ăsta, dar pe bărbat îl scoate din sărite. Intensitatea cu care un bărbat se împotriveşte să o asculte pe femeie vorbind despre problemele ei, corespunde gradului de neînţelegere faţă de ea. Pe măsură ce bărbatul învaţă cum să-i dea satisfacţie şi să o înţeleagă, el va descoperi că nu este chiar atât de greu să o asculte vorbind. În plus, dacă femeia i-ar putea aminti că ea doreşte doar să-i mărturisească frământările ei şi că el nu este obligat să rezolve pe vreuna din ele, l-ar ajuta astfel să se calmeze şi să asculte.

CUM AU AJUNS MARŢIENII ŞI VENUSIENELE SĂ FACĂ PACE

Marţienii şi venusienele trăiau în pace fiindcă reuşeau să ţină seama de diferenţele dintre ei. Marţienii au învăţat să accepte că venusienele au mare nevoie să vorbească pentru a se simţi mai bine. Au aflat că ascultându-le pot fi de folos, chiar dacă nu au multe de spus. Venusienele s-au învăţat să accepte că marţienii au nevoie să se retragă pentru a face faţă stresului. Izolarea lor nu a mai constituit un mister sau un motiv de alarmă pentru ele.

Ce au învăţat marţienii

Marţienii au aflat că şi atunci când se simţeau atacaţi, acuzaţi sau criticaţi de către venusiene, era vorba doar de ceva trecător; curând ele începeau să se simtă dintr-o dată mai bine, devenind foarte

tolerante şi apreciindu-i. Învăţând să asculte, marţienii au descoperit câtă nevoie au venusienele să-şi comunice frământările.

Fiecare marţian şi-a găsit împăcarea, când a înţeles, în fine, că nevoia unei venusiene de a discuta despre o problemă nu se datora vreunei deficienţe a lui. Mai mult, a constatat că atunci când o femeie simte că este ascultată, nu mai insistă asupra problemelor ei şi devine foarte constructivă. Conştient de aceasta, el este capabil să asculte fără a se simţi obligat să-i rezolve problemele.

Mulţi bărbaţi şi femei sunt chiar foarte critici faţă de nevoia de a vorbi despre problemele tale, deoarece nu au experimentat niciodată cât de binefăcător poate fi. Ei n-au observat cum o femeie care simte că este ascultată se poate schimba brusc, simţindu-se mai bine şi ajungând la o atitudine pozitivă. De obicei, ei au văzut cum o femeie (probabil mama lor) care simte că nu este ascultată, continuă să vorbească despre necazurile ei. Li se întâmplă mai ales femeilor care nu simt că sunt iubite sau băgate în seamă de-a lungul unei perioade mai mari. Problema reală este însă că ele nu se simt iubite şi nu faptul că vorbesc despre necazurile lor.

După ce marţienii au învăţat să asculte, ei au făcut o descoperire uluitoare. Au început să-şi dea seama că, dacă ascultă o venusiană expunându-şi necazurile, aceasta poate să-i ajute să iasă din izolare în acelaşi fel în care-i ajută privitul la televizor sau cititul ziarelor.

De asemenea, când bărbaţii au învăţat să asculte fără să se mai simtă blamaţi sau vinovaţi, ascultatul a devenit mult mai uşor.

Când un bărbat începe să ştie să asculte, observă că a găsit un mijloc excelent de a-şi uita grijile zilnice şi, în acelaşi timp, de a aduce multă satisfacţie partenerei. Dar, în zilele când este cu adevărat stresat, s-ar putea să aibă nevoie să se retragă în bârlog şi să revină de acolo treptat, cu ajutorul unei distracţii, de exemplu ziarele sau un sport.

Ce au învăţat venusienele

Şi venusienele şi-au aflat liniştea când au înţeles în cele din urmă că un marţian care se retrage în bârlog nu le iubeşte mai puţin. Ele s-au învăţat să fie mai tolerante în asemenea momente când el este supus unui stres puternic.

Venusienele n-au mai fost jignite de neatenţia marţienilor. Dacă un marţian devenea neatent în timp ce o venusiană vorbea, ea se oprea în mod politicos şi aştepta ca el să observe. Apoi începea din nou să vorbească. Ea a înţeles că uneori lui îi vine greu să-i acorde întreaga atenţie.

Venusienele au descoperit că, dacă le solicită atenţia într-o manieră calmă şi înţelegătoare, marţienii sunt bucuroşi să le-o acorde.

Iar când marţienii sunt complet absenţi şi se izolează, ele nu consideră aceasta ca pe o ofensă. Au aflat că nu atunci este momentul de a-l lua ca partener de conversaţii intime, ci mai bine să le vorbească prietenelor despre ce le frământă sau să se distreze mergând la cumpărături. Venusienele au descoperit că marţienii ies mai repede din vizuina lor, când se simt iubiţi şi acceptaţi aşa cum sunt.

CAPITOLUL 4

CUM SĂ-I DAI O MOTIVAŢIE SEXULUI OPUS

Cu secole în urmă, înainte de a se întâlni, marţienii cu venusienele trăiau fericiţi în lumile lor separate. Dar, într-o zi, totul s-a schimbat. Ei s-au simţit dintr-o dată deprimaţi, fiecare pe planeta lor. Această deprimare a fost cea care i-a determinat să se strângă laolaltă.

Secretul transformării lor ne ajută astăzi să înţelegem modul diferit în care se manifestă raţiunea bărbatului şi a femeii.

Conştienţi de deosebiri, veţi fi mai în măsură să vă sprijiniţi partenerul şi să obţineţi sprijinul de care aveţi nevoie în momentele dificile, de încordare.

Să ne întoarcem în timp şi să ne imaginăm că suntem martori la ceea ce s-a petrecut. Când pe marţieni i-a cuprins deprimarea, toţi locuitorii de pe planetă au părăsit oraşele şi s-au retras în peşteri. Ei au rămas acolo până într-o zi, când s-a întâmplat ca un marţian să le zărească prin telescop pe frumoasele venusiene. Când i-a lăsat şi pe ceilalţi să privească, vederea acestor făpturi frumoase i-a inspirat pe marţieni şi le-a risipit deprimarea ca prin minune. *Ei s-au simţit dintr-o dată necesari.* Au ieşit din bârlogul lor şi au început să construiască navele cu care au zburat spre Venus.

Când venusienele erau deprimate, se adunau şi începeau să discute una cu alta despre necazurile lor, pentru a se simţi mai bine. Dar aceasta nu părea să le binedispună. Deprimate au rămas până când, cu ajutorul intuiţiei lor, au avut o viziune. Fiinţe puternice şi minunate vor străbate universul pentru a le iubi, a le da ascultare şi a le ajuta. *Dintr-o dată, s-au simţit apreciate.* Deprimarea li s-a risipit şi s-au pregătit cu bucurie pentru sosirea *marţienilor*.

Bărbaţii se simt motivaţi şi mobilizaţi
atunci când se simt necesari...
Femeile se simt motivate şi mobilizate
când se simt apreciate.

Aceste secrete ale motivării sunt încă şi azi valabile. Când un bărbat nu se simte necesar în cadrul unei relaţii, el devine treptat pasiv şi apatic; cu fiecare zi care trece, are mai puţin de oferit.

În schimb, când simte că i se acordă încredere să facă tot ce poate şi i se apreciază eforturile, se mobilizează şi are mai mult de oferit.

Ca şi venusienele, femeile sunt mobilizate *când se simt apreciate*. Dacă nu se simte apreciată de partener, femeia se epuizează şi nu mai are de oferit prea mult. În schimb, când simte că i se acordă atenţie şi respect, este mulţumită şi poate oferi tot mai mult.

CÂND BĂRBATUL IUBEŞTE O FEMEIE

Când un bărbat se îndrăgosteşte, se petrece ceva similar cu ce s-a întâmplat atunci când primul marţian le-a descoperit pe locuitoarele de pe Venus. Înfundat în peşteră şi incapabil să înţeleagă care-i sursa deprimării lui, el cerceta cerul cu telescopul. Viaţa lui s-a schimbat în acel moment ca şi cum ar fi fost fulgerat. El a văzut prin telescop o imagine pe care a descris-o ca fiind de o frumuseţe şi graţie copleşitoare.

Le-a descoperit pe venusiene. A început să se perpelească. Pe când le privea, a început, pentru prima dată în viaţa sa, să-i pese de altcineva decât de sine însuşi.

Dintr-o singură privire, viaţa sa a căpătat un sens nou. A scăpat de deprimare.

Marţienii au o filozofie a câştigului şi pierderii: vreau să câştig şi nu-mi pasă dacă tu pierzi. Cât timp fiecare marţian avea grijă de sine însuşi, această formulă a funcţionat bine. Funcţionase timp de secole, dar acum trebuia schimbată. Grija faţă de sine nu le mai era de ajuns. Fiind îndrăgostiţi, ei doreau ca venusienele să fie şi ele câştigătoare.

În multe sporturi din zilele noastre observăm supravieţuirea acestei legi marţiene. De exemplu, în tenis, nu numai că vreau să câştig, dar încerc de asemenea să-mi fac partenerul să piardă, străduindu-mă să nu-mi poată intercepta mingile. Îmi place să câştig, chiar dacă partenerul meu pierde.

Cele mai multe dintre aceste atitudini marţiene au rostul lor în viaţă, dar această atitudine de câştig/pierdere devine dăunătoare în relaţiile adulţilor. Dacă vreau să-mi satisfac cerinţele în dauna partenerului meu, este sigur că voi avea de înfruntat neplăceri, resentimente şi conflicte.

Secretul de a întemeia o relaţie reuşită este ca ambii parteneri să câştige.

Diferenţele atrag

După ce primul marţian a început să construiască telescoape şi pentru confraţii săi, ei au scăpat repede de deprimare începând să se îndrăgească de venusiene şi să le pese de ele la fel de mult ca şi de ei înşişi.

Aceste fiinţe stranii şi frumoase constituiau o atracţie pentru

marțieni. Îi atrăgeau în special diferențele. În timp ce ei erau duri, ele erau blânde. Ei erau reci, ele calde. Ei aveau forme colțuroase, în timp ce ele aveau rotunjimi. Deosebirile dintre ei păreau să se completeze una pe alta în mod magic.

Venusienele păreau să comunice limpede, într-un limbaj fără cuvinte: „Noi avem nevoie de voi. Forța și tăria voastră poate să ne aducă mari satisfacții, completând cu felul vostru de a fi lacunele noastre. Am putea trăi fericiți împreună." Această invitație a devenit rațiunea lor de a fi și i-a mobilizat pe marțieni.

Multe femei știu instinctiv cum să transmită acest mesaj. La începutul unei relații, femeia aruncă bărbatului o privire prin care-i spune că el ar putea fi cel care să o facă fericită. În acest mod subtil, ea inițiază, de fapt, legătura lor. Această privire îl încurajează pe el să se apropie. Îl face să-și depășească temerile de a avea o legătură. Din nefericire, odată implicați în relație, pe măsură ce apar probleme, ea nu știe cât de important este încă acest mesaj pentru el și neglijează să i-l mai transmită.

Marțienii au fost stimulați de posibilitatea de a însemna ceva pe Venus. Seminția marțiană atinsese un nou nivel al evoluției. Nu-i mai satisfăcea să-și demonstreze doar forța și să-și dezvolte capacitățile. Ei voiau să-și folosească puterea și talentul în folosul altora, în special al venusienelor. Începuseră să aibă o filozofie nouă, una de câștig/câștig. Ei doreau o lume în care fiecare să aibă grijă atât de sine cât și de alții.

Dragostea, o motivare pentru marțieni

Marțienii au început să construiască o flotilă cu care să străbată spațiul spre Venus. Niciodată nu au fost atât de însuflețiți. Privindu-le pe venusiene, începuseră, pentru prima dată în istoria lor, să nutrească sentimente altruiste. La fel se întâmplă când un bărbat este îndrăgostit, el află în asta rațiunea de a fi cât se poate de bun și de folos altora. Când iubește din toată inima, se simte atât de încrezător în sine, încât este capabil să se schimbe profund. Dacă i se dă ocazia să-și dezvăluie potențialul, bărbatul dă la iveală cele mai frumoase trăsături. Dar când nu reușește, revine la vechiul său egoism.

Când un bărbat este îndrăgostit, începe să-i pese de ceilalți la fel de mult ca și de sine. Este eliberat brusc din lanțurile care-l țin legat doar de interesele sale și poate oferi altcuiva ceva, fără un câștig personal, numai din pură simpatie.

Dacă i se dă posibilitatea să-și dezvăluie potențialul, bărbatul dovedește cele mai frumoase trăsături. Dar dacă simte că nu reușește, revine la tendințele sale egocentrice.

El simte împlinirile partenerei ca şi cum ar fi ale sale. Poate îndura uşor orice greutăţi pentru a o face fericită, deoarece fericirea ei îl face şi pe el fericit. Îi este mai uşor să lupte. Este dinamizat, având o motivaţie mai înaltă.

Foarte tânăr fiind, poate fi satisfăcut de egoismul lui, dar maturizându-se, automulţumirea nu-l mai satisface în aceeaşi măsură. Pentru a se împlini, el trebuie să înceapă să trăiască prin dragoste. Dorinţa de a dărui ceva altora îl eliberează de inerţia automulţumirii lipsită de grija pentru alţii. Deşi are şi el nevoie de dragoste, acum dorinţa lui cea mai mare este să dăruiască dragostea.

Cei mai mulţi nu numai că doresc, dar chiar tânjesc să ofere afecţiune.

Cea mai mare problemă a lor este că nu ştiu ce le lipseşte. Ei nu prea şi-au văzut taţii reuşind să le mulţumească pe mamele lor în privinţa afecţiunii. De aceea nu ştiu că, pentru un bărbat, a da poate constitui o sursă principală de satisfacţie. Când relaţiile lui eşuează, el este deprimat şi se retrage în vizuina lui. Începe să nu-i mai pese şi nu ştie de ce este atât de deprimat.

În asemenea momente, el renunţă la relaţiile intime, rămânând blocat în vizuină. Se întreabă ce rost are totul şi de ce trebuie să se agite. El nu ştie că a încetat să se mai implice fiindcă nu se simte necesar. Nu-şi dă seama că, găsind pe cineva care are nevoie de el, ar putea să scape de deprimare şi să se mobilizeze din nou.

Pentru bărbat a nu fi necesar constituie o moarte lentă.

Când un bărbat nu simte că aduce o schimbare în bine în viaţa celuilalt, îi este greu să-i mai pese de viaţa şi de relaţiile sale. Când este inutil, nu mai găseşte nici o motivaţie. Pentru a se mobiliza din nou, trebuie să fie apreciat, luat în serios şi acceptat. Pentru el, a nu fi necesar constituie o moarte lentă.

CÂND FEMEIA ESTE ÎNDRĂGOSTITĂ

Când se îndrăgosteşte o femeie, se repetă ce s-a petrecut cu prima venusiană când a intuit că vin marţienii. Ea a visat că va ateriza din ceruri o flotilă din care va debarca o seminţie de marţieni puternici şi afectuoşi. Aceste făpturi nu vor solicita grija lor, ci le vor purta ei de grijă venusienelor.

Marţienii erau foarte devotaţi, inspiraţi de frumuseţea şi civilizaţia venusiană. Ei recunoşteau că, fără cineva pe care să-l slujească, forţa şi competenţa lor nu aveau sens. Aceste făpturi minunate, admirabile, şi-au găsit satisfacţia şi inspiraţia în speranţa de a le sluji şi satisface pe venusiene. Ce miracol!

Celelalte venusiene au avut şi ele vise asemănătoare şi au scăpat de starea lor de deprimare. Ceea ce le-a transformat pe venusiene a fost credinţa că vor fi în curând ajutate, deoarece se apropiau marţienii. Ele fuseseră deprimate deoarece se simţiseră izolate şi singure. Pentru a scăpa de tristeţe trebuia să ştie că vor avea un ajutor plin de afecţiune.

Puţini bărbaţi sunt conştienţi de importanţa pe care o are pentru o femeie faptul de a se simţi susţinută de cineva care ţine la ea. Femeile sunt fericite când cred că nevoile lor vor fi bine întâmpinate. Când o femeie este supărată, copleşită, dezorientată, epuizată sau disperată, ceea ce-i trebuie este anturajul. Are nevoie să simtă că nu-i singură. Vrea să se simtă iubită şi preţuită.

Apropierea, înţelegerea, aprobarea şi compasiunea o ajută mult să fie mai receptivă şi să aprecieze sprijinul. Bărbaţii nu înţeleg aceasta, deoarece instinctele lor marţiene le spun că este mai bine să fie singuri când au necazuri. Când ea este supărată, el o va lăsa singură din respect sau, dacă stă cu ea, îi va face mai mult rău încercând să-i rezolve el problemele. Instinctul nu-l ajută să-şi dea seama cât de importante sunt pentru ea apropierea, intimitatea şi împărtăşirea sentimentelor. Cel mai mult femeile au nevoie de cineva care să le asculte.

Mărturisindu-şi sentimentele, ea începe să-şi aducă aminte că merită dragostea şi că dorinţele îi vor fi împlinite. Îndoiala şi neîncrederea i se risipesc.

Tendinţa femeii de a fi prea exigentă se atenuează când îşi aminteşte că merită afecţiunea şi că nu trebuie să şi-o câştige; se poate relaxa, poate da mai puţin şi primi mai mult. Aşa i se cuvine.

Tendinţa femeii de a fi exigentă se atenuează când îşi aminteşte că merită afecţiunea şi că nu trebuie să şi-o câştige; se poate relaxa, poate da mai puţin şi primi mai mult.

A da prea mult este obositor

Pentru a face faţă deprimării, venusienele discutau despre sentimentele şi problemele lor. Vorbind, descopereau cauzele deprimării. Ele obosiseră dând mereu atât de mult. Le deranja să se simtă tot timpul răspunzătoare pentru ceilalţi. Voiau să se relaxeze un timp şi să fie protejate. Obosiseră să împărtăşească totul cu celelalte. Voiau să fie deosebite şi să deţină lucruri numai ale lor. Nu le mai satisfăcea să fie martire şi să trăiască pentru alţii.

Pe Venus ele trăiau conform filozofiei pierdere/câştig – „Eu pierd ca tu să poţi câştiga." Cât timp toate făceau sacrificii una pentru cealaltă, fiecăreia i se dădea atenţie. Dar, după ce au trăit aşa timp de secole, venusienele au obosit să aibă grijă una de alta şi să împartă totul. Se pregăteau pentru filozofia câştig/câştig.

La fel, în zilele noastre, multe femei au obosit să tot dea. Ele vor un răgaz. Un răstimp în care fiecare să se exploreze pe sine. Un timp în care să aibă grijă în primul rând de ele. Aveau nevoie de cineva care să le ofere un sprijin sufletesc, de cineva care nu are nevoie de protecție. Marțienii corespundeau perfect nevoii lor.

În timp ce marțienii începeau să învețe să dea, venusienele erau pe cale să învețe să primească. După câteva secole, venusienele și marțienii au atins o treaptă importantă în evoluția lor. Ele aveau nevoie să învețe să primească, iar ei să dea.

Aceeași schimbare se petrece de obicei când femeile și bărbații se maturizează. Când e foarte tânără, ea este mai dispusă să se sacrifice și să răspundă nevoilor partenerului. Foarte tânăr, el este mult mai absorbit de sine și mai neatent la nevoile celorlalți. Maturizându-se, o femeie înțelege că a renunțat, poate, la sine, pentru a-și mulțumi partenerul. Bărbatul înțelege cum poate fi de folos și cum să-i respecte pe ceilalți.

Maturizându-se, bărbatul mai află că ar putea să renunțe la sine, dar principala schimbare este că devine mai conștient de felul cum poate reuși dăruind. La fel, o femeie care se maturizează învață noi strategii de a oferi, dar schimbarea principală constă în deprinderea de a stabili niște limite lămurindu-și clar partenerul asupra a ceea ce-și dorește.

Renunțarea la reproșuri

Când o femeie înțelege că a dat prea mult, tinde să-i reproșeze partenerului nefericirea ei. Ea resimte nedreptatea de a oferi mai mult decât a primit.

Deși nu a primit ceea ce a meritat, ea trebuie să recunoască modul în care a contribuit și ea la apariția acestei nemulțumiri. Când o femeie dă prea mult, nu trebuie să-și acuze partenerul. La fel, bărbatul care a dat prea puțin nu trebuie să-și acuze partenera că a fost nereceptivă. În ambele cazuri, reproșurile sunt inutile.

Soluția constă în înțelegere, încredere, compasiune, acceptare și ajutor, nu în acuzarea partenerului. Când intervine o asemenea situație, în loc să-și acuze partenera de ranchiună, un bărbat poate fi înțelegător oferindu-i sprijinul, chiar dacă ea nu i-l cere, ascultând, chiar dacă la început i se pare că sună a reproș. O poate ajuta să se încreadă și să se deschidă, prin gesturi mărunte care arată că ține la ea.

În loc de a acuza un bărbat că dă mai puțin, femeia poate accepta imperfecțiunile partenerului, chiar când el o dezamăgește, poate avea încredere că el ar vrea să-i ofere mai mult chiar când el nu-i acordă sprijin, și-l poate stimula să dea mai mult, apreciindu-l pentru ce-i dă și continuând să-i ceară sprijinul.

STABILIREA ŞI RESPECTAREA LIMITELOR

Cel mai important este ca o femeie să cunoască limitele a ceea ce poate da fără să se supere pe partenerul ei. În loc să-i pretindă partenerului să egaleze scorul, ea trebui să-l menţină egal controlând cât de mult oferă.

Să urmărim un exemplu. Jim avea 39 de ani şi soţia sa, Susan, 40, când au venit pentru consiliere. Susan voia să divorţeze. Ea se plângea că de douăzeci de ani dădea mai mult decât primea de la el şi că nu mai putea suporta. Îl acuza pe Jim că este apatic, egoist, autoritar şi lipsit de romantism. Spunea că nu mai avea nimic de dat şi era pregătită să se despartă. El o convinsese să vină pentru terapie, dar ea avea încă îndoieli. Într-o perioadă de şase luni au reuşit să parcurgă cei trei paşi necesari pentru însănătoşirea unei relaţii. Astăzi au o căsnicie fericită şi trei copii.

Pasul 1: Motivarea

I-am explicat lui Jim că soţia sa purta povara unor resentimente acumulate de-a lungul a doisprezece ani. Dacă voia să-şi salveze căsnicia, el trebuia să înveţe să o asculte, pentru ca ea să poată coopera motivat. În timpul primelor şase şedinţe comune, am încurajat-o pe Susan să-i împărtăşească sentimentele şi l-am ajutat cu răbdare pe Jim să i le înţeleagă pe cele mai negative. Aceasta a fost partea cea mai grea a procesului de vindecare. Pe măsură ce el a început să asculte cu adevărat necazurile şi dorinţele ei neîmplinite, devenea tot mai motivat şi mai convins că ar putea realiza schimbările necesare pentru a ajunge la o relaţie afectuoasă. Înainte ca Susan să aibă o motivaţie care să influenţeze relaţia lor, a fost nevoie să audă şi să simtă cum Jim îi aprobă sentimentele; acesta a fost primul pas. După ce Susan s-a simţit înţeleasă, au fost gata să treacă la pasul următor.

Pasul 2: Responsabilitatea

Al doilea pas a fost asumarea responsabilităţii. Jim trebuia să-şi asume responsabilitatea de a nu-şi fi susţinut soţia, iar Susan, pe cea de a nu fi stabilit limitele. Jim şi-a cerut scuze pentru felul în care o supărase. Susan a înţeles că, în timp ce el încălcase graniţele tratând-o într-un mod lipsit de respect (ţipând, bombănind, opunându-i-se la cereri şi neglijându-i sentimentele), ea nu fixase aceste graniţe. Deşi nu era nevoie să se scuze, ea a recunoscut că avea şi ea un rol în apariţia problemelor.

Pe măsură ce ea recunoştea că nepriceperea de a fixa limitele şi tendinţa de a da mai mult contribuise la problemele lor, a fost în stare să fie mai puţin intransigentă.

Asumarea responsabilităţii în legătură cu problema ei a fost esenţială în eliminarea resentimentelor. În acest fel, amândoi au găsit motivarea în a căuta modalităţi de a se ajuta unul pe altul prin respectarea limitelor stabilite.

Pasul 3: Exerciţiul

Jim trebuia să înveţe cum să ţină seama de limite, în timp ce Susan trebuia să înveţe cum să le stabilească. Amândoi aveau nevoie să înveţe cum să-şi exprime sentimente sincere în mod respectuos. Ajunşi în acest stadiu, ei au fost de acord să exerseze stabilirea şi respectarea unor limite, ştiind că uneori vor greşi. Posibilitatea de a greşi le-a oferit o plasă de siguranţă cât timp exersau.

Iată câteva exemple, despre ce anume au învăţat şi exersat:

- Susan s-a exersat să spună: „Nu-mi place felul cum vorbeşti. Te rog să nu mai ţipi, altfel ies din cameră." După ce a ieşit de câteva ori, nu a mai fost nevoie să o facă.
- Când Jim îi cerea lucruri pe care mai târziu ea le-ar fi regretat, s-a învăţat să-i spună: „Nu, trebuie să mă odihnesc" sau „Nu, sunt prea ocupată astăzi". A constatat că el devenea mai atent, înţelegând cât de obosită sau ocupată era.
- Susan i-a spus lui Jim că voia să plece în concediu şi când el a răspuns că este prea ocupat, i-a zis că va pleca singură. Atunci, el şi-a schimbat imediat programul şi a acceptat să plece.
- Când Jim o întrerupea în timp ce vorbea, ea s-a învăţat să-i spună: „N-am terminat, te rog ascultă-mă până la capăt". El a început să asculte şi să o întrerupă mai puţin.
- Cel mai dificil exerciţiu pentru Susan a fost să-i ceară ceea ce voia. Ea m-a întrebat de ce trebuie să-i mai ceară, după tot ceea ce a făcut pentru el? I-am explicat că a se aştepta de la el să-i ghicească dorinţele nu numai că era nerealist, dar tocmai în aceasta consta o mare parte a problemei ei. Ea trebuia să fie răspunzătoare pentru ceea ce obţinea din ce îşi dorea.
- Încercarea cea mai grea pentru Jim a fost să-i respecte aceste schimbări şi să nu se aştepte ca ea să rămână aceeaşi parteneră maleabilă ca la începutul căsătoriei. El a recunoscut că era la fel de greu pentru ea să stabilească limitele ca şi pentru el să se adapteze la ele. A înţeles că ei se vor purta mai firesc pe măsură ce vor exersa.

Un bărbat care cunoaşte limitele este motivat să ofere mai mult.

Respectând aceste limite el este stimulat să se întrebe asupra eficacității modului său de comportare și să înceapă să se schimbe. Când o femeie înțelege că pentru a primi este necesar să fixeze limite, începe automat să-l ierte pe partener și să exploreze moduri noi de a solicita și a primi sprijin. Când o femeie stabilește limite, ea învață treptat să se relaxeze și să primească mai mult.

ÎNVAȚĂ SĂ PRIMEȘTI

A fixa limite și a primi produce teama femeii. Ea se teme mereu că vrea prea mult și atunci va fi respinsă, criticată sau părăsită.

Respingerea, critica sau abandonarea sunt dureroase deoarece femeia păstrează adânc în subconștient convingerea eronată că nu merită să primească mai mult. Această convingere s-a format și s-a accentuat în copilărie de câte ori a trebuit să-și suprime sentimentele, nevoile sau dorințele.

Femeia este vulnerabilă în special la convingerea negativă și falsă că nu merită să fie iubită. Dacă în copilărie a auzit insulte sau a fost jignită personal, atunci este și mai probabil să se simtă nedemnă de dragoste; îi este mai greu să se estimeze corect. Ascuns în inconștient, acest sentiment al lipsei de valoare generează teama de a avea nevoie de alții. Pe undeva își închipuie că nu va fi susținută.

Fiindcă se teme că nu va fi susținută, ea respinge sprijinul de care are nevoie. Când un bărbat recepționează mesajul că femeia nu se încrede în el, nu e convinsă că i-ar putea îndeplini cerințele, atunci el se simte respins și se îndepărtează. Lipsa de speranță și neîncrederea ei transformă nevoile justificate în manifestări disperate ale acestor nevoi și-i transmit bărbatului mesajul că ea nu are încredere în sprijinul lui. Curios, bărbații sunt activați în primul rând de sentimentul că sunt necesari, dar totuși sunt înlăturați prin disperarea manifestată.

În asemenea momente, femeia presupune greșit că nevoile ei l-au îndepărtat, când, de fapt, disperarea și neîncrederea ei au dus la asta. Fără a înțelege că bărbații au nevoie de încredere, este greu pentru femei să sesizeze diferența dintre nevoie și disperare.

A avea nevoie înseamnă a cere deschis sprijin unui bărbat într-un fel plin de încredere, presupunând că el va face tot ce poate. Aceasta îl mobilizează. În schimb, disperarea transmite că ai nevoie de sprijin dar că tu nu speri să-l obții de la el. Asta îi elimină pe bărbați și îi face să se simtă subapreciați.

Pentru femei, nu numai că nevoia de altcineva le dezorientează, dar dezamăgirea sau abandonul sunt pentru ele extrem de dureroase, chiar în cazurile cele mai ușoare. Nu le este ușor să se bizuie pe cineva și apoi să fie ignorate, uitate sau părăsite. Faptul de a avea

nevoie de altcineva le plasează într-o poziţie vulnerabilă. Ignorarea sau dezamăgirea le doare mai mult, deoarece le confirmă – greşit – că nu ar merita altceva.

Cum au învăţat venusienele să considere că au dreptate

Timp de secole venusienele şi-au contracarat această teamă fundamentală că nu sunt demne de respect prin atenţia şi grija faţă de ceilalţi. Ele ar fi putut dărui în continuare, dar, în sinea lor, nu se simţeau demne să primească. Sperau că, tot dând, vor merita mai mult. După secole, au înţeles şi ele că merită să primească dragoste şi sprijin. Apoi au privit înapoi şi au realizat că meritaseră dintotdeauna sprijinul.

Faptul de a fi putut dărui mereu ceva le-a pregătit pentru a se cunoaşte, a se autoaprecia. Oferindu-le altora ceva, au văzut că ceilalţi meritau cu adevărat să primească şi astfel au ajuns să înţeleagă că oricine merită să fie iubit. În fine, au văzut că şi ele merită să primească.

Aici, pe Pământ, când o fetiţă vede cum mamei ei i se acordă iubire, simte automat că şi ea merită ceva. Îi este uşor să depăşească impulsul venusian de a oferi prea mult. Ea nu mai trebuie să-şi înfrângă teama de a primi, deoarece se identifică atât de puternic cu mama ei. Dacă mama a deprins această ştiinţă şi fiica învaţă automat, observându-şi mama. Dacă mama este pregătită să primească, fata învaţă şi ea aceasta.

Venusienele nu aveau modele, astfel că le-au trebuit mii de ani pentru a renunţa la obligativitatea de a oferi ceva. Observând că celelalte sunt demne să primească, au înţeles că şi ele merită. Era momentul miraculos când marţienii suferiră şi ei o transformare şi-şi construiră navele.

Când venusienele sunt pregătite, apar marţienii

Când o femeie înţelege că merită într-adevăr să fie iubită, ea deschide larg uşa bărbatului. Dar când îi trebuie zece ani de căsnicie, în care a dat mai mult, ca să înţeleagă că şi ea merită mai mult, în mod paradoxal, îi vine să închidă bine uşa şi să nu-i mai acorde bărbatului nici o şansă. Ea gândeşte cam aşa: „Eu m-am dăruit şi tu m-ai ignorat. Ţi-am acordat o şansă. Merit mai mult. Nu mai pot avea încredere în tine. Sunt prea obosită, nu mai am nimic de dat. Nu te mai las să-mi faci rău."

Repet, în asemenea situaţii, le asigurăm că nu trebuie să dea mai mult pentru a ameliora relaţia. Partenerul le va oferi mai mult dacă ele îi dau mai puţin. Cât timp bărbatul i-a ignorat nevoile, este ca şi cum amândoi ar fi dormit. Dacă ea se trezeşte şi-şi aminteşte de nevoile ei, se trezeşte şi el şi vrea să-i ofere mai mult.

Dacă ea se trezeşte şi-şi aminteşte de nevoile ei, se trezeşte şi el şi vrea să-i ofere mai mult.

Se poate prevedea că partenerul se va trezi din pasivitatea lui şi va realiza cu adevărat multe din schimbările pe care ea i le cere. Când ea nu-i mai dă prea mult, pentru că se simte demnă de respect în sinea ei, el va ieşi din vizuina lui şi va începe să construiască nave cu care să ajungă la ea să o facă fericită. Îi va lua un timp pentru a învăţa cu adevărat cum să-i ofere mai mult, dar cel mai important pas este făcut – el este conştient că a neglijat-o şi vrea să se schimbe.

Lucrurile se petrec şi în sens invers. De obicei, când un bărbat realizează că nu este fericit şi doreşte mai multă tandreţe şi afecţiune, soţia sa se va apropia de el şi va începe să-l iubească din nou. Zidurile resentimentelor încep să cadă şi dragostea revine. Dacă neglijarea a fost mai de durată, se poate să fie nevoie de un timp pentru a se vindeca toate resentimentele acumulate, vindecarea este însă posibilă. În capitolul 11 voi discuta despre metodele simple şi practice de a trata aceste sentimente.

Frecvent, când unul din parteneri face o schimbare concretă, se va schimba şi celălalt. Această coincidenţă previzibilă este una din laturile miraculoase ale dragostei. Când elevul este pregătit, apare profesorul. Cum se pune întrebarea, aşa se dă răspunsul. Când suntem cu adevărat pregătiţi să primim, atunci ceea ce ne trebuie devine disponibil. Când venusienele au fost gata să primească, marţienii au fost gata să ofere.

ÎNVAŢĂ SĂ OFERI

Cea mai profundă teamă a bărbatului este că nu este destul de bun sau că este incompetent. El îşi compensează această teamă căutând să-şi sporească puterea şi competenţa. Succesul, realizările şi eficienţa sunt pe primul plan în viaţa lui.

Înainte de a le descoperi pe venusiene, marţienii au fost atât de preocupaţi de aceste calităţi, încât nu le păsa de nimic altceva. Un bărbat pare extrem de neatent faţă de cei din jur atunci când este îngrijorat.

Cea mai profundă teamă a bărbatului este că nu este destul de bun sau că este incompetent.

La fel cum femeilor le este teamă să primească, bărbaţilor le este teamă să dea. Aventurându-se să ofere ceva, bărbatul riscă să fie respins, criticat sau dezaprobat. Aceste consecinţe sunt extrem de dureroase. În adâncul sufletului, el păstrează convingerea greşită că nu este destul de bun. Această convingere s-a format şi s-a accentuat

în copilărie, de câte ori i se părea că i se cere să evolueze mai bine. Când realizările lui treceau neobservate, avea convingerea eronată că nu este destul de bun.

Aşa cum femeile se tem să primească, bărbaţii se tem să dea.

Bărbaţii sunt deosebit de vulnerabili la această convingere. Ea generează teama de a nu greşi. Ar vrea să dea, dar se tem că nu vor reuşi, aşa că nu mai încearcă. Dacă teama lor cea mai mare este că nu corespund, desigur că vor încerca să evite orice risc inutil.

Paradoxal, când un bărbat iubeşte cu adevărat, teama lui de eşec este mai mare şi el oferă mai puţin. Ca să evite eşecul, el evită să ofere ceva tocmai celor cărora ar vrea să le dea cât mai mult.

Când un bărbat se simte nesigur, el poate compensa acest sentiment nepăsându-i decât de sine. Reacţia lui automată de apărare este să spună: „Nu-mi pasă". Din acest motiv marţienii nu-şi permiteau să ţină prea mult la alţii. Acumulând succese şi putere, ei au înţeles în cele din urmă că erau destul de buni ca să reuşească să dăruiască. Atunci le-au descoperit pe venusiene.

Ei fuseseră destul de buni de la început, dar numai demonstrându-şi puterea s-au putut autorespecta. Având succese şi privind în urmă, au înţeles că orice eşec fusese necesar pentru reuşitele de mai târziu. Din fiecare greşeală au învăţat o lecţie foarte importantă pentru a-şi atinge scopurile. Astfel, au realizat că fuseseră dintotdeauna destul de buni.

Fiecare mai greşeşte

Primul pas pe care trebuie să-l facă un bărbat pentru a învăţa cum să dea mai mult este să înţeleagă că este firesc să mai şi greşeşti şi că nu trebuie să ai soluţie la orice. Îmi amintesc de povestea unei femei care se plângea că partenerul ei nu voia să o ceară în căsătorie. Ei i se părea că el nu o iubeşte la fel de mult cât îl iubea ea. Însă, într-o zi, ea i-a spus că este foarte fericită să fie împreună cu el. Voia să fie împreună chiar dacă erau săraci. A doua zi el a cerut-o în căsătorie. El avusese nevoie de asigurarea ei că îl preţuieşte ca să simtă cât de mult o iubeşte.

Şi marţienii au nevoie de dragoste

Aşa cum femeile au sentimentul că sunt respinse atunci când nu li se dă atenţia de care au nevoie, bărbatul simte că a dat greş atunci când o femeie îşi aduce în discuţie problemele. De aceea îi vine

uneori atât de greu să asculte. El ar vrea să fie eroul ei. Când *ea* este dezamăgită sau nefericită, *el* consideră asta ca un eşec personal. Nefericirea ei confirmă teama lui cea mai profundă: nu este destul de bun.

Multe femei nu realizează cât de vulnerabili sunt bărbaţii şi câtă nevoie au de dragoste. Dragostea îi ajută să ştie că-i poate satisface pe ceilalţi.

Este greu pentru un bărbat să asculte o femeie care este supărată sau dezamăgită, deoarece el are senzaţia că a dat greş.

Un bărbat care este destul de norocos să-şi vadă tatăl cum reuşeşte să-şi mulţumească soţia, ajunge ca adult să aibă o încredere rar întâlnită că nu-şi va dezamăgi partenera. Nu-i este frică să se dedice, deoarece ştie că are ceva de oferit. El mai ştie că şi atunci când are un eşec, este normal şi merită să fie iubit şi apreciat, pentru că a făcut tot ce a putut şi asta este suficient. El este în stare să-şi ceară scuze când greşeşte, fiindcă se aşteaptă la iertare, dragoste şi apreciere pentru că s-a străduit.

El ştie că toţi greşesc. El şi-a văzut tatăl greşind şi continuând să se respecte. A văzut-o pe mama lui iubindu-l şi iertându-l pe tată, în ciuda tuturor greşelilor. El a simţit încrederea şi încurajarea ei chiar dacă uneori tatăl a dezamăgit-o.

Mulţi bărbaţi nu au avut modele reuşite când s-au format. Pentru ei, a fi îndrăgostit, a se căsători şi a avea o familie este la fel de dificil ca a pilota un Boeing fără să fi fost instruiţi. Ar putea eventual să decoleze, dar este sigur că se vor prăbuşi. Este greu să mai zbori după ce ai căzut de câteva ori cu avionul sau ţi-ai văzut tatăl căzând. Chiar fără un manual bun despre relaţii umane, este uşor să înţelegi de ce mulţi bărbaţi şi femei renunţă la legături.

CAPITOLUL 5

VORBIM LIMBI DIFERITE

Când marţienii s-au întâlnit pentru prima oară cu venusienele, au întâmpinat multe din problemele pe care le avem astăzi. Au fost însă în stare să le depăşească fiindcă au recunoscut diferenţele dintre ei. Unul din secretele succesului lor a fost perfecta comunicare.

Paradoxal, ei comunicau bine fiindcă vorbeau limbi diferite. Când aveau probleme, se adresau unui translator. Toată lumea ştia că cei de pe Marte vorbesc altă limbă decât cele de pe Venus, astfel că dacă apărea vreun conflict, ei nu începeau să se acuze sau să se bată, ci deschideau dicţionarele pentru a se înţelege mai bine. Dacă nu reuşeau, se adresau unui translator.

Limbajul marţian şi cel venusian conţineau aceleaşi cuvinte, dar felul în care erau folosite acestea le conferea sensuri diferite.

Se vede că limba marţiană şi cea venusiană conţineau aceleaşi cuvinte, dar felul cum erau folosite le dădea sensuri diferite. Expresiile erau identice, dar aveau alte conotaţii sau alt conţinut emoţional. Era foarte uşor să le interpreteze greşit. Astfel că atunci când apăreau probleme de comunicare, ei presupuneau că era vorba doar de una din acele confuzii previzibile şi că se vor înţelege cu siguranţă unul pe altul cu puţin ajutor. Ei se bucurau de o încredere şi înţelegere pe care o întâlnim rareori astăzi.

EXPRIMAREA SENTIMENTELOR SAU EXPRIMAREA INFORMAŢIEI

Chiar şi astăzi avem nevoie de translatori. Rareori bărbaţii şi femeile se gândesc la acelaşi lucru chiar dacă folosesc aceleaşi cuvinte. De exemplu, dacă o femeie spune: „Am impresia că nu mă asculţi *niciodată*", nu se aşteaptă ca *niciodată* să fie înţeles ca atare. Folosirea lui *niciodată* este doar un mod de a-şi exprima frustrarea pe care o simte în acel moment. Nu trebuie considerată ca o informaţie reală.

Pentru a-şi exprima pe deplin sentimentele, femeile îşi permit licenţa poetică de a utiliza tot felul de superlative, metafore şi generalizări.

Bărbații greșesc luând ca atare aceste expresii. Deoarece nu recepționează înțelesul real, ei reacționează de obicei într-o manieră necooperantă.

În schema următoare sunt enumerate zece plângeri ușor de interpretat greșit, alături de răspunsul necooperant pe care-l poate da bărbatul.

ZECE NEMULȚUMIRI CARE SUNT UȘOR DE INTERPRETAT GREȘIT

Femeile vorbesc astfel.	**Bărbații răspund astfel.**
Nu ieșim niciodată la un restaurant.	Nu-i adevărat. Am fost săptămâna trecută.
Toți mă ignoră.	Sunt sigur că unii te bagă în seamă.
Sunt atât de obosită, nu pot face nimic.	E ridicol. Nu ești chiar neajutorată.
Vreau să uit de toate.	Dacă nu-ți place slujba, renunță.
Tot timpul e mizerie în casă.	Nu este tot timpul mizerie.
Nimeni nu mă mai ascultă.	Dar eu tocmai te ascult.
Nimic nu funcționează.	Vrei să spui că-i vina mea?
Tu nu mă mai iubești.	Cum să nu? De asta mă aflu aici.
Tot timpul ne grăbim.	Nu-i adevărat. Vineri am fost liniștiți.
Vreau mai mult romantism.	Vrei să spui că eu nu sunt destul de romantic?

Puteți observa cum o traducere ad literam a spuselor femeii poate să-l inducă în eroare pe bărbat, care este obișnuit să folosească limbajul ca mijloc de a transmite numai acțiuni și informații. Mai putem vedea cum răspunsurile bărbatului pot conduce la o dispută. Comunicațiile confuze și lipsite de afecțiune constituie cea mai mare problemă în cadrul relațiilor. Nemulțumirea numărul 1 pe care o au femeile este: „Nimeni nu mă ascultă". Chiar și această plângere este interpretată greșit!

Plângerea nr.1 a unei femei în cadrul unei relații este: „Simt că nu mă ascultă nimeni". Până și această plângere este greșit interpretată de bărbat!

Interpretarea literală a acesteia îl face pe bărbat să-i infirme și să-i contrazică sentimentele. El gândește că *a ascultat-o*, întrucât poate repeta ce a spus. Exprimarea lui „Simt că nu mă ascultă nimeni" astfel încât un bărbat să o poată interpreta corect, este: „Simt că tu nu înțelegi pe deplin ceea ce vreau eu cu adevărat să spun, sau ce simt. N-ai vrea să-mi arăți că ești interesat în ceea ce am de spus?"

Dacă bărbatul îi înţelege într-adevăr nemulţumirea, o va contrazice mai puţin şi va putea reacţiona mai pozitiv. Când bărbaţii şi femeile sunt pe cale să se certe, înseamnă, de obicei, că se înţeleg greşit unul pe altul. În asemenea momente este important să reconsidere sau să-şi traducă ceea ce au auzit.

Fiindcă bărbaţii nu înţeleg că femeile îşi exprimă în mod diferit sentimentele, ei condamnă sau neagă aceste sentimente. Asta duce la dispute.

Vechii marţieni învăţaseră să evite multe neînţelegeri printr-o ascultare adecvată. De câte ori ceea ce ascultau le provoca rezistenţa, ei îşi consultau *Dicţionarul frazeologie venusian/marţian* pentru o interpretare corectă.

CÂND VENUSIENELE VORBESC

Urmează acum câteva fragmente din acel *Dicţionar frazeologic venusian/marţian*. Fiecare din cele zece plângeri enumerate mai sus este tradusă astfel încât un bărbat să poată înţelege sensul lor real. Fiecare traducere mai conţine şi o sugestie despre felul cum şi-ar dori ea ca el să-i răspundă.

Vedeţi, când venusienele sunt supărate, nu numai că folosesc generalizări şi aşa mai departe, dar cer un anume fel de sprijin. Ele nu cer direct acest sprijin, deoarece pe Venus toată lumea ştie că limbajul dramatic implică şi o anumită solicitare.

În fiecare din traduceri, este dezvăluită această solicitare ascunsă. Dacă bărbatul, ascultînd, poate recunoaşte solicitarea implicită şi reacţionează în consecinţă, ea se va simţi cu adevărat ascultată şi iubită.

Dicţionar frazeologic venusian/marţian

„*Nu ieşim niciodată în oraş*" – înseamnă în traducere „Mi-ar place să ieşim şi să facem ceva împreună. Întotdeauna petrecem atât de bine şi-mi place să fim împreună. Ce zici? Vrei să luăm masa în oraş desearā? Sunt câteva zile de când n-am mai ieşit."

Fără această traducere, bărbatul aude: „Nu-ţi faci datoria. Ce dezamăgire am avut cu tine! Nu mai facem nimic fiindcă eşti leneş, prozaic şi chiar plicticos".

„*Toată lumea mă ignoră*" înseamnă în traducere: „Azi mă simt ignorată şi neapreciată. Parcă nimeni nu mă vede. Desigur, ştiu că unii mă văd, dar se pare că nu le pasă de mine. Bănuiesc că sunt dezamăgită fiindcă ai fost atât de ocupat în ultimul timp. Apreciez cât de mult lucrezi, dar uneori încep să cred că nu sunt importantă pentru tine. Mă tem că munca ta

este mai importantă. N-ai vrea să mă îmbrățișezi și să-mi spui cât de importantă sunt pentru tine?"

Fără această traducere, bărbatul poate auzi: „Sunt atât de nefericită. Nu mi se dă atenția de care am nevoie. N-am nici o speranță. Nici măcar tu nu mă bagi în seamă, deși tu ești cel care se presupune că ar trebui să mă iubească. Ar trebui să-ți fie rușine. Ești atât de distant. Eu nu te-aș ignora niciodată astfel."

„*Sunt atât de obosită, nu pot face nimic*" înseamnă în traducere „Am făcut atâta treabă astăzi. Chiar am nevoie de odihnă înainte de a mă apuca de altceva. Am noroc cu tine. Vrei să mă îmbrățișezi și să mă asiguri că am lucrat bine și merit să mă odihnesc?"

Fără această traducere, bărbatul poate înțelege: „Eu fac totul și tu nu faci nimic. Ar trebui să faci mai mult. Nu pot face singură totul. Mă simt atât de neajutorată. Vreau să trăiesc lângă un adevărat bărbat! A fost o greșeală să te aleg pe tine."

„*Nu vreau să mai știu nimic*", înseamnă în traducere „Vreau să știi că-mi place meseria și viața pe care o duc, dar astăzi sunt copleșită. Mi-ar place să fac ceva cu adevărat plăcut pentru mine înainte de a trebui să-mi asum iarăși răspunderea. Vrei să mă întrebi: Care-i problema? și să mă asculți cu atenție, fără să-mi oferi soluții? Vreau doar ca tu să înțelegi la ce presiuni sunt supusă. M-ar face să mă simt mult mai bine. M-ar ajuta să mă calmez. Mâine voi fi din nou la datorie și mă voi ocupa de toate."

Fără această traducere, bărbatul ar putea auzi: „Am făcut atâtea lucruri pe care n-aș vrea să le fac. Sunt atât de nefericită cu tine și cu relația noastră. Vreau un partener mai bun, care să-mi ofere o viață mai bogată în satisfacții. Ești îngrozitor."

„*În casa asta este întotdeauna dezordine*" înseamnă în traducere: „Azi am chef să mă odihnesc, dar casa este în dezordine. Sunt supărată și am nevoie de odihnă. Sper că nu-mi ceri să fac curat. Ești de acord că este dezordine și să mă ajuți puțin să fac curățenie?"

Fără această traducere, bărbatul poate auzi: „Casa este vraiște din cauza ta. Eu fac tot ce pot ca să curăț și, până să termin bine, tu ai făcut din nou mizerie. Ești un îngâlat puturos și nu mai vreau să stau cu tine dacă nu te schimbi. Fă curat sau cară-te!"

„*Nimeni nu mă ascultă*" înseamnă în traducere: „Mă tem că te plictisesc. Mă tem că nu te mai interesezi de mine. Vrei să-mi acorzi atenție? Mi-ar place foarte mult. Am avut o zi grea și am impresia că nimeni nu vrea să asculte ce am de spus.

N-ai vrea să mă asculți și să-mi pui întrebări ca: „Ce ți s-a întâmplat astăzi? Ce s-a mai petrecut? Cum te mai simți? Ce

vrei? Ce mai faci?" Mai poţi să mă ajuţi prin cuvinte grijulii, apreciative şi liniştitoare ca: „Mai spune-mi despre asta" sau „Aşa este", „Ştiu ce vrei să spui", „Înţeleg". Sau, pur şi simplu, ascultă-mă şi din când în când, atunci când fac o pauză, scoate unul din acele sunete liniştitoare ca: „hmm, eh, aha". (Notă: Marţienii nu auziseră niciodată aceste sunete înainte de a sosi pe Venus.)

Fără această traducere, bărbatul poate auzi: „Eu îţi acord atenţie, dar tu nu mă asculţi. Înainte o făceai. Ai devenit un companion foarte plicticos. Am nevoie de cineva distractiv şi interesant, şi categoric nu eşti tu acela. M-ai dezamăgit. Eşti egoist, neatent şi rău."

„*Nimic nu merge*" înseamnă în traducere „Azi sunt plină de griji şi sunt atât de recunoscătoare că le pot împărtăşi cu tine. Mă ajută mult ca să mă simt mai bine. Azi pare că nimic din ce fac nu iese. Ştiu că nu este adevărat, dar aşa mă simt când sunt copleşită de treburile pe care le am de făcut. Vrei să mă îmbrăţişezi şi să-mi spui că fac treabă bună? M-ar face cu siguranţă să mă simt mai bine.

Fără această traducere, un bărbat ar putea auzi: „Nu faci nimic ca lumea. Nu pot avea încredere în tine. Dacă nu te ascultam, nu intram în această încurcătură. Alt bărbat ar fi rezolvat lucrurile, dar tu le-ai încurcat de tot".

„*Tu nu mă mai iubeşti*" înseamnă în traducere: „Azi am impresia că nu mă iubeşti. Mă tem că te-am îndepărtat. Ştiu că mă iubeşti cu adevărat, faci atâtea pentru mine, dar astăzi mă simt puţin nesigură. Vrei să mă asiguri de dragostea ta şi să-mi spui cele două cuvinte magice, te iubesc? Mă simt atât de bine când o faci."

Fără traducere, bărbatul poate înţelege: „Ţi-am oferit anii mei cei mai frumoşi şi tu nu mi-ai dat nimic. Te-ai folosit de mine. Eşti egoist şi rece. Faci ceea ce vrei, numai şi numai pentru tine. Nu-ţi pasă de nimeni. Am fost o proastă că te-am iubit. Acum nu mai am nimic"

„*Mereu ne grăbim*" înseamnă în traducere: „Mă simt atât de zorită azi. Nu-mi place să mă grăbesc. Mi-ar place să avem o viaţă mai tihnită. Ştiu că nu este vina nimănui şi evident că nu te acuz pe tine. Ştiu că faci tot ce poţi ca să ajungem acolo la timp şi apreciez cu adevărat cât interes îţi dai.

N-ai vrea să fii alături de mine şi să spui ceva ca: „Chiar că este greu să alergi mereu! Nici mie nu-mi place să mă grăbesc."

Fără traducere, bărbatul poate înţelege: „Nu eşti grijuliu. Aştepţi până în ultimul moment ca să faci ceva. Nu pot fi niciodată liniştită când sunt cu tine. Tot timpul ne grăbim ca să nu întârziem. Strici totul de fiecare dată când suntem împreună. Sunt mult mai bucuroasă când nu sunt prin preajma ta."

„*Vreau mai mult romantism*" înseamnă în traducere:

„Dragă, ai muncit atât de mult în ultimul timp. Hai să ne ocupăm puțin de noi. Îmi place când ne putem relaxa și putem fi singuri, fără copii și fără grija serviciului. Tu ești atât de romantic. N-ai vrea să-mi faci o surpriză cu niște flori sau dându-mi o întâlnire? Îmi place romantismul."

Fără această traducere, un bărbat ar putea auzi: „Tu nu mă mai satisfaci. Nu mă mai interesezi. Romantismul tău este total desuet. Niciodată nu m-ai mulțumit cu adevărat. Mi-ar place să fi semănat mai mult cu alți bărbați pe care i-am cunoscut."

După câteva zile de folosire a acestui dicționar, un bărbat nu mai trebuie să-l deschidă de câte ori se simte acuzat sau criticat. Începe să înțeleagă felul în care gândesc și simt femeile. El află că aceste exprimări dramatice nu trebuiesc înțelese în litera lor. Ele sunt doar o modalitate prin care femeile își exprimă mai pregnant sentimentele. Astfel se proceda pe Venus și cei veniți de pe Marte trebuie să nu uite de asta!

CÂND MARȚIENII NU VORBESC

Una din marile încercări pentru bărbați este să interpreteze și să acorde sprijin unei femei atunci când aceasta îi vorbește despre sentimentele ei. Cea mai mare greutate pentru femei este să interpreteze corect și să ajute un bărbat când acesta nu vorbește. Tăcerea este cel mai adesea greșit înțeleasă de către femei.

Cea mai mare greutate pentru femei este să interpreteze corect și să ajute un bărbat când acesta nu vorbește.

Destul de des se poate întâmpla ca un bărbat să înceteze brusc să comunice și să rămână tăcut. Așa ceva nu s-a pomenit pe Venus. La început, femeia credea că bărbatul este surd. Ea crede că poate el nu a auzit ce i s-a spus și de aceea nu răspunde.

Se observă că bărbații și femeile gândesc și prelucrează informațiile foarte diferit. Femeile gândesc cu voce tare, împărtășind descoperirile ei unui ascultător interesat.

Chiar și astăzi, o femeie descoperă ceea ce vrea să spună, prin chiar procesul vorbirii. Acest procedeu de a lăsa gândurile să zboare liber și de a le exprima cu voce tare o ajută să-și stimuleze intuiția. Este un lucru perfect normal și, uneori, deosebit de util.

În schimb, bărbații prelucrează informațiile altfel. Înainte de a vorbi sau a răspunde, ei „rumegă" în tăcere și reflectează la ceea ce au auzit sau au simțit.

În sinea lor își imaginează în tăcere cel mai corect sau mai folositor răspuns. Îl formulează mai întâi în gând, apoi îl rostesc. Asta poate dura câteva minute sau ore. Și, pentru a face lucrurile și mai de neînțeles pentru femei, dacă un bărbat nu dispune de suficiente

informații pentru a formula un răspuns, se poate întâmpla să nu răspundă deloc.

Femeile trebuie să înțeleagă că atunci când un bărbat tace, el zice de fapt: „nu știu încă ce să spun, dar mă mai gândesc". În schimb, ceea ce aud ele este: „Nu-ți răspund fiindcă nu-mi pasă de tine și te voi ignora. Ceea ce mi-ai spus nu este important și, de aceea, nu-ți răspund."

Cum reacționează femeile la tăcerea bărbaților

Femeile interpretează greșit tăcerea bărbatului. În funcție de cum se simte în ziua aceea, ea poate să-și imagineze, în cel mai rău caz: „El mă urăște, nu mă iubește, mă va părăsi pentru totdeauna". Aceasta poate declanșa teama ei cea mai profundă, care este: „Mă tem că, dacă el mă respinge, nu voi mai fi niciodată iubită. Nu merit să fiu iubită".

Când bărbatul tace, îi este ușor femeii să-și imagineze ce-i mai rău, deoarece singurele situații în care ea ar tăcea sunt cele când ar avea de spus ceva dureros, sau când nu mai are încredere în interlocutor și nu mai vrea să aibă de-a face cu el. Nu-i de mirare că femeia se simte neliniștită când bărbatul tace brusc.

Când bărbatul tace, îi este ușor femeii să-și imagineze tot ce-i mai rău.

Când o femeie ascultă pe alta, va continua să o asigure pe vorbitoare că o urmărește și este interesată. Când cea care vorbea face o pauză, cealaltă îi va demonstra că este atentă prin răspunsuri ca „oh, îhî, hm, ah, aha".

Fără aceste replici liniștitoare, tăcerea unui bărbat poate fi foarte amenințătoare. Înțelegând însă rosturile bârlogului în care se retrag bărbații, femeile pot învăța să le interpreteze corect tăcerile și să reacționeze la ele.

Să înțelegem rostul vizuinii

Femeile au multe de învățat despre bărbați, înainte ca relațiile lor să le aducă cu adevărat satisfacție. Ele trebuie să afle că, atunci când un bărbat este supărat sau încordat, va înceta automat să vorbească și va intra în „vizuina" sa, pentru a-și pune ordine în probleme. Ele trebuie să știe că nimeni, nici chiar cel mai bun prieten nu are voie să intre acolo. Asta era regula pe Marte. Femeilor nu trebuie să le fie teamă că au făcut vreo greșeală. Trebuie să învețe până la urmă că, dacă îi lasă pe bărbați să se retragă acolo, ei vor ieși după un timp și totul va fi iarăși bine.

Această lecție este dificilă pentru femei, deoarece, pe Venus, una din regulile de aur era să nu-ți abandonezi niciodată o prietenă care

are necazuri. Le-ar părea chiar o lipsă de afecțiune că-și abandonează marțianul favorit pradă necazurilor. Fiindcă ține la el, femeia vrea să intre în vizuina lui și să-i acorde ajutorul.

În plus, de multe ori ea își închipuie că, dacă este o bună ascultătoare și îi pune o mulțime de întrebări despre cum se simte, el se va simți mai bine. Aceasta îl indispune și mai mult pe bărbat. Ea ar dori instinctiv să-l susțină în felul în care ar vrea ea să fie ajutată. Intențiile ei sunt bune, dar rezultatul este contrar.

Atât bărbații cât și femeile trebuie să înceteze să ofere ajutor după metoda pe care o preferă ei și să înțeleagă modurile diferite în care partenerul gândește, simte și reacționează.

De ce se retrag bărbații în vizuină

Ei fac aceasta sau devin taciturni din mai multe motive.

1. Au nevoie să se gândească la o problemă și să găsească o soluție practică.
2. Nu dispun de răspuns la o întrebare sau la o problemă. Bărbații nu au fost niciodată învățați să spună: „Păi nu știu ce să zic. Trebuie să mă retrag și să găsesc un răspuns." Însă ceilalți bărbați înțeleg că exact asta face cel care se închide în tăcere.
3. Este supărat sau stresat. În asemenea momente trebuie să fie singur pentru a se calma și a-și regăsi stăpânirea de sine. Nu vrea să spună sau să facă un lucru pe care l-ar regreta mai târziu.
4. Trebuie să se regăsească pe sine. Acest al patrulea motiv devine foarte important când este îndrăgostit. Uneori bărbații încep să se destindă și să se uite la ei. Pot avea impresia că prea multă intimitate le răpește puterea. Trebuie să controleze nivelul de apropiere. De câte ori se apropie prea mult și uită de sine, se declanșează alarma și ei se retrag în vizuină. Atunci se refac și își regăsesc firea iubitoare și puternică.

De ce vorbesc femeile

Femeile vorbesc din mai multe motive. Uneori acestea coincid cu cele pentru care bărbații tac.

Există patru motive obișnuite pentru care femeile vorbesc:

1. Pentru a transmite sau a obține informații. (De obicei, acesta este singurul motiv pentru care vorbește un bărbat.)
2. Pentru a explora și a descoperi ceea ce vrea să spună. (Bărbatul încetează să vorbească pentru a-și stabili în minte ce vrea să spună. Ea vorbește pentru a gândi cu voce tare.)
3. Pentru a se simți mai bine și mai echilibrată când este supărată

pe ceva. (El tace când este supărat. În izolare, are posibilitatea să se calmeze.)

4. Pentru a crea intimitate. Împărtăşindu-şi sentimentele, ea reuşeşte să-şi scoată la iveală caracterul iubitor. (Un bărbat tace pentru a se regăsi. El se teme că prea multă intimitate îl va priva de sine însuşi.)

Neînţelegând aceste diferenţe şi nevoi vitale, este uşor pentru cupluri să ajungă la atâtea lupte în relaţiile lor.

Dragonul care pârjoleşte

Este important pentru femei să nu încerce să-l facă pe bărbat să vorbească înainte ca el să fie pregătit s-o facă. Discutând acest subiect la unul din seminarlile mele, o femeie de origine amerindiană ne-a spus că în tribul ei mamele îşi instruiau fetele, înainte de a se mărita, să ţină minte că un bărbat se retrage în singurătate când este supărat sau încordat. Nu trebuiau să pună la suflet asta, pentru că se va întâmpla din când în când. Nu înseamnă că bărbatul nu-şi mai iubeşte soţia. Mamele le asigurau că ei vor reveni. Dar, le avertizău ele, cel mai important era ca tânăra lor soţie să-l lase singuri în vizuina lor. Altfel riscau să fie pârjolite de dragonul de foc care păzeşte vizuina.

**Nu intra niciodată în vizuină,
căci rişti să fii pârjolită de dragonul de foc!**

Multe conflicte inutile au rezultat din intrarea femeilor în „bârlog", pe urma bărbatului. Femeile nu au înţeles că bărbaţii chiar au nevoie de izolare şi linişte atunci când sunt supăraţi.

Când bărbatul se retrage, femeia nu înţelege ce se petrece. Ea încearcă, fireşte, să-l facă să vorbească. Dacă are o problemă, ea speră să-l ajute trăgându-l afară şi făcându-l să vorbească despre asta.

Ea întreabă: „S-a întâmplat ceva?" Şi el răspunde „nu". Dar ea îşi dă seama că el este supărat. Se întreabă de ce îşi ascunde sentimentele. În loc să-l lase să-şi rezolve problemele cu el însuşi, ea bruiază acest proces în mod involuntar.

Ea insistă: „Ştiu că te supără ceva, ce este?" El răspunde că nu este nimic.

Ea întrebă: „Este ceva. Ceva care te supără. Ce-i cu tine?" El spune: „Ascultă, e-n regulă. Lasă-mă acum singur!"

Ea zice: „Cum poţi să te porţi aşa cu mine? Niciodată nu-mi spui ce ai. Cum să-mi dau seama de problemele tale. Nu mă iubeşti. Mă respingi."

În acest moment, el îşi pierde stăpânirea de sine şi începe să

spună lucruri pe care mai târziu le va regreta. Dragonul şi-a făcut apariţia, iese şi scuipă foc.

CÂND VORBESC MARŢIENII

Femeile se ard nu numai atunci când invadează, fără să-şi dea seama, momentele de introspecţie ale bărbatului, ci şi când interpretează greşit expresiile lui, prin care sunt avertizate că s-a retras sau este pe cale să se izoleze. Când este întrebat: „Care-i problema?" El va răspunde scurt ceva de genul: „Nimic" sau „E-n regulă". Aceste semnale sunt de obicei singurele care-i dau de ştire femeii să-l lase în pace ca să se descurce singur. În loc să spună „Sunt supărat" bărbaţii încetează să vorbească.

În schema următoare sunt enumerate şase scurte semnale de avertizare frecvent folosite, ca şi felul insistent şi lipsit de înţelegere în care răspunde, fără să-şi dea seama, femeia.

ŞASE SEMNALE DE AVERTIZARE FRECVENTE

Când o femeie întreabă „Ce s-a întâmplat?"

Bărbatul spune	Femeia poate răspunde
„Nimic" sau „E-n ordine"	„Ştiu că ai ceva. Ce este?"
„N-am nimic" sau „E bine"	„Dar pari supărat."
„Nu-i nimic"	„Hai să vorbim. Ştiu că te frământă ceva. Ce este?"
„Nu-i absolut nimic" sau „N-am absolut nimic"	„Eşti sigur? Mi-ar plăcea să te ajut".
„Nu-i mare lucru"	„Dar te supără ceva. Cred că ar trebui să stăm de vorbă."
„Nu are importanţă"	„Ba are. Aş putea să te ajut."

Când un bărbat rosteşte una dintre aceste formule, înseamnă, în general, că doreşte tăcere sau izolare. În asemenea situaţii, pentru a evita confuziile şi panica, venusienele consultau dicţionarul marţian/venusian. Fără ajutorul său, femeile interpretează greşit aceste expresii prescurtate.

Femeile trebuie să ştie că, atunci când un bărbat spune: „E în regulă", aceasta este o versiune prescurtată a ceea ce gândeşte el de fapt, şi anume: „E în regulă, fiindcă mă pot descurca singur. Nu am nevoie de ajutor. Te rog, ajută-mă nefăcându-ţi griji pentru mine. Ai încredere că pot să mă descurc şi singur".

Fără această traducere, femeii i se pare că el neagă existenţa unor sentimente sau probleme. Ea încearcă atunci să-l ajute, punându-i

întrebări sau vorbind despre ceea ce crede ea că este problema. Ea nu știe că el folosește un limbaj prescurtat.

Dăm mai jos câteva fragmente din dicționarul frazeologic.

Dicționar frazeologic marțian/venusian

„E-n regulă" înseamnă în traducere „E-n regulă, pot să fac față problemei mele. N-am nevoie de nici un ajutor, îți mulțumesc."

Fără această traducere, ea ar putea auzi: „Nu sunt supărat, fiindcă nu-mi pasă" sau „ Nu vreau să discut cu tine sentimentele mele. Nu am încredere că mă poți ajuta".

„Sunt bine" înseamnă în traducere: „Sunt bine, fiindcă fac față cu succes supărării sau problemei mele. N-am nevoie de nici un ajutor. Când voi avea am să ți-l cer."

Fără traducere, ea ar putea înțelege: „Nu-mi pasă de ce s-a întâmplat. Această problemă n-are importanță pentru mine. Chiar dacă te deranjează, nu-mi pasă."

„Nu-l nimic" înseamnă în traducere „Nimic din ce mă deranjează nu-mi depășește puterile. Te rog, nu-mi mai pune întrebări în legătură cu asta."

Fără această traducere, când el spune: „Nu mă deranjează nimic" ea aude: „Nu știu ce mă supără. Am nevoie să-mi pui întrebări, prin care să mă ajuți să descopăr ce se întâmplă". În acest moment, ea va începe să-l enerveze, punându-i întrebări, pe când el dorește de fapt să fie lăsat în pace.

„Este perfect" înseamnă „Este o problemă, dar nu e vina ta. Pot să o rezolv singur dacă nu mă întrerupi, punându-mi alte întrebări sau dându-mi sfaturi. Poartă-te ca și cum nu s-a întâmplat nimic și eu o voi rezolva de unul singur, mai eficace".

Fără traducere, ea ar putea înțelege: „Așa trebuie să fie. Nimic nu trebuie schimbat. Tu poți să mă păcălești pe mine și eu te pot păcăli pe tine" sau eventual „De data asta este-n regulă dar ține seama că-i din vina ta. Poți să greșești o dată, dar vezi să nu se mai repete, altfel..."

„Nu-i cine știe ce", înseamnă în traducere „Nu-i cine știe ce, fiindcă eu pot face treaba să meargă din nou. Te rog, nu te mai gândi și nu mai vorbi despre această problemă. Asta m-ar enerva mai tare. Îmi asum responsabilitatea de a rezolva problema. Sunt fericit să o rezolv."

În lipsa traducerii, ea ar putea înțelege „Faci atâta caz din nimic. Ceea ce te preocupă n-are importanță. Nu mai exagera".

„Nu-i nici o problemă" înseamnă în traducere „Nu am

nici un necaz în rezolvarea acestei probleme. Îmi face plăcere să-ţi ofer acest dar".

Fără traducere, ea ar putea auzi „Asta nu constituie o piedică. De ce faci tu din asta o problemă sau crezi că este nevoie să fiu ajutat?" Atunci ea greşeşte, explicându-i de ce este o problemă.

Utilizarea acestui dicţionar le poate ajuta pe femei să înţeleagă ce vor să spună de fapt bărbaţii când folosesc un limbaj abreviat. Uneori ceea ce spune el este, de fapt, chiar opusul a ceea ce aude ea.

CE-I DE FĂCUT CÂND BĂRBATUL SE RETRAGE ÎN VIZUINA LUI

Când explic în legătură cu vizuina şi cu dragonii de foc, în cursul seminariilor mele, femeile vor să ştie cum ar putea scurta timpul pe care bărbaţii îl petrec în izolare. La aceasta, îi rog pe bărbaţi să răspundă şi ei spun, de obicei, că durează cu atât mai mult cu cât femeia insistă să-i facă să vorbească sau să iasă din izolare.

Alt comentariu frecvent repetat de bărbaţi este „Îmi vine greu să ies afară când simt că partenera mea îmi reproşează timpul petrecut în izolare". A-l face pe bărbat să se simtă prost pentru că s-a retras, înseamnă să-l îndemni din nou la izolare, chiar atunci când el vrea să revină.

Când un bărbat se retrage în izolare, el este, de obicei, rănit sau încordat şi încearcă să-şi rezolve singur problemele. Este contraproductiv să i se ofere genul de ajutor de care ar avea nevoie o femeie. Există şase căi fundamentale de a-l ajuta, când se retrage. (Ajutându-l astfel, se poate scurta timpul pe care trebuie să-l petreacă singur.)

Cum poate să fie ajutat un bărbat când se izolează

1. Nu dezaproba nevoia lui de izolare.
2. Nu încerca să-i rezolvi problemele dându-i soluţii.
3. Nu încerca să-l mângâi, punându-i întrebări despre cum se simte.
4. Nu sta la ieşirea din vizuină, asteptându-l să iasă.
5. Nu te îngrijora şi nu-i arăta milă.
6. Fă ceva care-ţi face plăcere.

Dacă ai nevoie să-i vorbeşti, scrie-i o scrisoare pe care să o poată citi mai târziu, când iese, iar dacă ai nevoie de consolare, vorbeşte cu o prietenă. Nu face din el singura sursă a împlinirilor tale.

Un bărbat doreşte ca femeia lui să aibă încredere că *el* poate face faţă momentelor grele. Această încredere este foarte importantă pentru onoarea, mândria şi respectul de sine al bărbatului.

Este greu pentru femei să nu-şi facă griji pentru el. Grija pentru

ceilalți este una din expresiile dragostei și afecțiunii ei. Este un mod de a-și dovedi iubirea. Pentru o femeie nu pare firesc să fie mulțumită când cel pe care-l iubește este supărat. Desigur că el nu vrea ca ea să fie mulțumită *fiindcă* el este supărat, dar vrea ca ea să fie mulțumită în general. Vrea ca ea să fie mulțumită astfel încât el să aibă o problemă mai puțin pe cap. În plus, vrea aceasta deoarece îl ajută să se simtă iubit de ea. Când o femeie este fericită și lipsită de griji, lui îi este mai ușor să-și revină.

Ciudat, dar bărbații își dovedesc dragostea nefăcându-și griji. Un bărbat întreabă: „Cum poți să-ți faci griji pentru cineva pe care-l admiri și în care ai încredere?

Bărbații se încurajează de obicei unii pe alții cu expresii ca: „Nu-ți fă probleme, te descurci tu", sau „Asta-i problema lor, nu a ta", sau „ Sunt sigur că se rezolvă". Ei se încurajează nefăcându-și griji și bagatelizându-și problemele.

Mi-a luat câțiva ani să înțeleg că soția mea voia să mă îngrijorez pentru ea când avea necazuri. Fără a înțelege nevoile ei diferite, aș fi neglijat importanța grijilor ei. Aceasta o supăra și mai mult.

Când bărbatul se închide în vizuină, el încearcă de obicei să-și rezolve o problemă. Dacă partenera lui este fericită sau *lipsită* de griji, în acel moment, atunci el are de rezolvat o problemă mai puțin. Știind că ea este mulțumită de el, are cu atât mai multă energie să se lupte cu problemele lui.

Tot ce-i distrage femeii atenția sau o face să se simtă bine, îl ajută pe bărbat! Iată câteva exemple.

- Cititul unei cărți
- Completarea unui jurnal
- Muzica
- Rugăciuni sau meditații
- Ascultarea unor emisiuni educative
- O sporovăială la telefon cu o prietenă
- Lucrul în grădină
- Cumpărăturile
- Exerciții fizice
- O baie cu hidromasaj
- O ședință de masaj
- Savurarea unei delicatese
- O plimbare
- Consultarea unui terapeut
- Un film

Bărbații au recomandat ca femeile să se îndeletnicească cu ceva plăcut. Este greu de conceput că poți fi vesel când un prieten are necazuri, dar femeile pot găsi o soluție. De fiecare dată când partenerul lor se autoizolează, ele pot ieși la cumpărături sau pot face o plimbare plăcută. Lor le place să meargă la cumpărături.

Bonnie, soția mea, folosește uneori această metodă. Când vede că mă retrag în bârlog, iese la cumpărături. Astfel, nu am niciodată impresia că trebuie să-mi cer scuze pentru trăsătura mea marțiană. Când ea se descurcă singură, eu mă simt în regulă, descurcându-mă

singur în vizuina mea. Ea are încredere că voi reveni şi voi fi mai iubitor.

Ştie că atunci când intru în bârlogul meu, nu este momentul să-mi vorbească. Când încep să dau semne de interes faţă de ea, recunoaşte că sunt pe cale să-mi revin şi că a venit momentul să vorbească. Uneori spune în treacăt: „Când ai chef, mi-ar plăcea să stăm puţin de vorbă. Să-mi spui când crezi!" Astfel, ea tatonează, fără a fi pisăloagă sau insistentă.

CUM SĂ I SE TRANSMITĂ ÎNCURAJĂRI UNUI MARŢIAN

Bărbaţii au nevoie de încredere chiar şi atunci când au ieşit din bârlog. Nu le plac sfaturile necerute sau compasiunea. Au nevoie să-şi demonstreze ceva lor înşile. Este o mândrie pentru ei să rezolve lucrurile fără ajutor de la alţii. (În timp ce pentru o femeie, a avea pe cineva care să o ajute, o relaţie care îi oferă sprijin, constituie un motiv de mândrie.) Un bărbat se simte încurajat când o femeie îi transmite: „Ştiu că te poţi descurca dacă nu ceri explicit ajutorul".

La început este foarte dificil să înveţi să-i ajuţi pe bărbaţi în acest fel. Multe femei au impresia că singurul mod în care pot obţine ceea ce doresc în cadrul unei relaţii este prin criticarea bărbatului când a greşit şi prin oferirea unor sfaturi care nu i-au fost cerute. Fără modelul unei mame care să fi ştiut cum să obţină sprijin de la bărbat, femeilor nu le trece prin minte că-şi pot stimula partenerul să le ofere mai mult fără să-i ceară direct ajutorul, fără a critica sau a oferi sfaturi. În plus, dacă el se poartă într-un fel care nu-i place, ea poate să-i spună simplu şi direct că nu-i place purtarea lui, fără a-l acuza că a greşit sau că este vinovat.

Cum se pot adresa critici sau sfaturi unui bărbat

Neînţelegând cum îi îndepărtează pe bărbaţi prin sfaturi necerute sau prin critici, multe femei simt că nu reuşesc să obţină ceea ce vor de la un bărbat. Nancy era frustrată. Ea a spus: „Nu ştiu încă să adresez critici sau sfaturi unui bărbat. Ce să fac dacă felul lui de a sta la masă este înfiorător sau dacă se îmbracă cu un prost gust desăvârşit? Dacă este un om de treabă, dar are un mod de a se purta cu oamenii care-l face să pară bădăran şi-i creează probleme în relaţiile cu ceilalţi? Ce ar trebui să fac? Indiferent în ce fel i-o spun, el se înfurie şi se apără sau, pur şi simplu mă ignoră."

Răspunsul este că ea nu trebuie niciodată să adreseze critici sau sfaturi decât dacă i se cer. În schimb, ar trebui să încerce să-i acorde o apreciere afectuoasă. De asta are el nevoie, nu de predici. Pe măsură

ce va simţi aprecierea ei, el va începe să o întrebe ce crede. Însă dacă simte că ea îi cere să se schimbe, el nu-i va mai cere sfaturi sau sugestii. În special într-o relaţie intimă, bărbatul trebuie să se simtă foarte sigur înainte de a se putea deschide şi a solicita ajutorul.

Pe lângă aşteptarea încrezătoare ca partenerul ei să evolueze şi să se schimbe, femeia care nu obţine ceea ce doreşte poate să-şi mărturisească sentimentele şi să solicite ceea ce doreşte (dar, repet, fără sfaturi sau critici). Aceasta este o artă care impune atenţie şi creativitate. Există patru abordări posibile.

1. Femeia poate spune unui bărbat că nu-i place felul cum se îmbracă, fără a-i ţine o predică despre cum să o facă. Ea poate spune în treacăt, când se îmbracă:"Nu-mi place cămaşa asta. N-ai vrea să-ţi pui alta astă-seară?" Dacă acest comentariu îl deranjează, ea trebuie să-i respecte susceptibilitatea şi să-şi ceară scuze. Ar trebui să spună: „Îmi pare rău, Nu am vrut să-ţi spun cum trebuie să te îmbraci".
2. Dacă el este foarte sensibil – şi unii bărbaţi sunt – ea poate încerca să vorbească altădată despre acest subiect. Poate spune: „Ţii minte cămaşa albastră, pe care ai purtat-o cu pantalonii verzi? Nu mi-a plăcut combinaţia. N-ai vrea să încerci o dată să ţi-o pui cu pantalonii gri?"
3. Ea poate întreba direct „Nu vrei să ieşim împreună la cumpărături? Mi-ar plăcea să-ţi aleg un costum". Dacă el răspunde că nu, femeia poate fi sigură că el nu vrea să fie dădăcit. Dacă spune da, ea va trebui să aibă grijă să nu-i dea prea multe sfaturi. Trebuie să-şi amintească de sensibilitatea lui.
4. Ea ar putea spune: „Aş vrea să discutăm ceva, dar nu ştiu cum să încep (Pauză). Nu vreau să te jignesc, dar vreau să ţi-o spun. Vrei să mă asculţi şi să-mi sugerezi apoi un mod mai bun în care aş fi putut să-ţi vorbesc?" Aceasta îl ajută să se pregătească pentru şoc şi apoi va constata cu plăcere că n-a fost mare lucru.

Să analizăm încă un exemplu. Dacă ei nu-i place felul lui de a se purta la masă şi sunt singuri, ar putea să-i spună (fără priviri dezaprobatoare): „N-ai vrea să foloseşti tacâmurile?" sau „N-ai vrea să bei din pahar?" În schimb, dacă se află şi alţii de faţă, este mai înţelept să nu-i spună nimic şi nici măcar să nu observe. Îi poate spune altădată: „N-ai vrea să-ţi foloseşti tacâmurile când sunt şi copiii de faţă?" sau „Mă deranjează când mănânci cu degetele. Am alergie la mărunţişurile astea. Te rog, când mâncăm împreună, să foloseşti tacâmurile."

Dacă se poartă într-un fel care vă deranjează, aşteptaţi un moment când nu-i nimeni în preajmă şi apoi mărturisiţi-i. Nu-i spuneţi cum „ar trebui să se poarte" sau că greşeşte; împărtăşiţi-i în schimb sentimentele cu sinceritate, afectuos şi concis. Puteţi spune: „Nu mi-a

plăcut alaltăieri, la petrecere, că vorbeai atât de tare. N-ai vrea să vorbești mai încet când sunt prin preajmă?" Dacă el se supără și nu-i place acest comentariu, cereți-vă scuze că l-ați criticat.

Acest mod de a reacționa printr-un feedback negativ și a-i cere sprijinul este discutat în amănunt în capitolele 9 și 12. În plus, în capitolul următor sunt descrise cele mai bune momente pentru a purta aceste discuții.

Când bărbatul nu are nevoie de ajutor

Un bărbat se poate simți sufocat de încercarea unei femei de a-l ajuta să rezolve o problemă. Simte că ea nu are încredere în el în rezolvarea problemelor. Se poate simți constrâns, ca și cum ea l-ar trata ca pe un copil sau poate avea impresia că ea vrea să-l schimbe.

Aceasta nu înseamnă că un bărbat nu are nevoie de afecțiune. Femeile trebuie să înțeleagă că îl ajută atunci când se abțin să-i ofere sfaturi nesolicitate pentru rezolvarea problemelor lui. El are nevoie de sprijinul ei iubitor, dar în alt fel decât își închipuie ea. A se reține de la îndrumări și de la încercarea de a-l corecta sunt modalități de a-l susține. Sfaturile sunt binevenite numai dacă el le-a cerut în mod direct.

Un bărbat caută sfaturi sau ajutor doar după ce a făcut tot ce putea face singur. Dacă i se acordă prea multă asistență sau o primește prea curând, își va pierde sentimentul puterii și forței. Va deveni leneș sau nesigur. Bărbații se încurajează instinctiv între ei, nedându-și sfaturi sau ajutor decât dacă le sunt cerute.

În rezolvarea problemelor, bărbatul știe că trebuie să se descurce singur din capul locului, și abia apoi, dacă are nevoie, poate cere ajutor fără să-și piardă forța, autoritatea și demnitatea. Ajutorul oferit unui bărbat într-un mod nepotrivit poate trece ușor drept insultă.

Când bărbatul taie friptura de curcan, în Ziua Recunoștinței și soția lui îl îndrumă ce și cum să taie, el simte că nu prezintă încredere. I se opune și este hotărât să facă așa cum știe. În schimb, dacă bărbatul se oferă să o ajute pe femeie la tăiat, ea se simte iubită și protejată.

Când o femeie sugerează bărbatului să urmeze sfaturile unui specialist, el se poate simți jignit. Îmi amintesc de o femeie care mă întreba de ce se supărase atât de tare soțul ei. Ea mi-a explicat că înainte de a se culca împreună, l-a întrebat dacă și-a revăzut notițele luate după o prelegere a mea despre secretele unui act sexual reușit. Ea nu înțelegea că asta însemna suprema insultă pentru el. Deși el apreciase înregistrările prelegerii, nu voia ca ea să-i spună ce să facă, amintindu-i să-mi urmeze indicațiile. El voia ca ea să se încreadă în el că știe ce are de făcut!

În timp ce bărbatul îşi doreşte încredere, femeia vrea să fie ocrotită. Când un bărbat spune unei femei „Ce ai, draga mea?" având o expresie îngrijorată, ea se simte încurajată de grija lui.

Când o femeie spune acelaşi lucru, într-un fel tot atât de grijuliu şi preocupat, el se poate simţi jignit sau respins, simte că ea nu are încredere că el va face faţă problemelor.

Pentru bărbaţi este foarte dificil să facă distincţia între compasiune şi simpatie. El detestă să fie compătimit. O femeie poate spune „Îmi pare rău că te-am supărat". El va răspunde „Nu-i nici o problemă" şi va respinge ajutorul ei. Ei, în schimb, i-ar plăcea să-l audă spunându-i: „Îmi pare rău că te-am supărat". Atunci ar simţi că lui îi pasă cu adevărat de ea. Bărbaţii trebuie să găsească modalităţi de a arăta că le pasă, în timp ce femeile trebuie să afle cum să arate că au încredere.

Este foarte dificil pentru bărbaţi să distingă între compasiune şi simpatie. Ei detestă să fie compătimiţi.

Prea multă grijă este sufocantă

La începutul căsătoriei mele cu Bonnie, dacă trebuia să plec în alt oraş ca să ţin o prelegere, ea mă întreba de cu seară la ce oră mă voi trezi. Apoi, mă întreba la ce oră pleacă avionul. Făcea nişte calcule în minte şi mă avertiza că nu mi-am lăsat destul timp ca să prind avionul. De fiecare dată ea avea impresia că mă ajută, dar mie nu mi se părea. Mă simţeam jignit. Călătorisem paisprezece ani în toată lumea ţinând cursuri şi nu pierdusem niciodată un avion.

Pe urmă, dimineaţa, înainte de a pleca, îmi punea un şir de întrebări, cum ar fi: „Ţi-ai luat biletele? Ţi-ai luat portofelul? Ai destui bani? Ţi-ai luat ciorapi de schimb?" Ea îşi închipuia că mă iubeşte, dar eu simţeam neîncrederea ei şi eram indispus. În cele din urmă, i-am spus că apreciam intenţiile ei bune dar că nu-mi plăcea să fiu dădăcit în acest fel.

I-am cerut, dacă voia să se poarte ca o mamă, să o facă prin dragoste şi încredere necondiţionată. Am rugat-o ca, dacă pierd un avion, să nu-mi spună: „Ţi-am zis eu" şi să aibă încredere că voi învăţa lecţia şi mă voi corecta cum se cuvine. Dacă-mi uitam periuţa de dinţi sau aparatul de ras, să mă lase să mă descurc singur. Am rugat-o să nu-mi vorbească despre asta dacă-i dau telefon.

Fiind conştientă şi de dorinţele mele, nu numai de ale ei, i-a fost mai uşor să reuşească să mă ajute.

Povestea unei reuşite

Odată, în cursul unei călătorii în Suedia, cu ocazia seminarului meu despre relaţii umane, am sunat din New York acasă, în California, spunându-i lui Bonnie că mi-am uitat paşaportul. Ea a reacţionat atât de frumos şi agreabil! Nu mi-a ţinut predici despre responsabilitate. În schimb, a râs şi mi-a spus: „O, Doamne, John, ce aventură. Ce-o să te faci acum?”

Am rugat-o să transmită prin fax paşaportul la consulatul Suediei şi problema s-a rezolvat. A fost atât de cooperantă! Niciodată nu a cedat tentaţiei de a-mi ţine o predică despre lipsa mea de prevedere. A fost chiar mândră că am găsit o soluţie la problema mea.

CUM SĂ FACI MICI SCHIMBĂRI

Într-o zi am observat că, de câte ori copiii mei îmi cereau să fac ceva, le răspundeam „Nici o problemă”. Era felul meu de a spune că voi face cu plăcere ce mi-au cerut. Fiica mea vitregă, Julia, m-a întrebat într-o zi de ce spun întotdeauna „nici o problemă”. Nu am putut să răspund imediat. După un timp, mi-am dat seama că acesta era unul din obiceiurile marţiene adânc înrădăcinate. Conştient de aceasta, am început să spun „cu plăcere”. Această formulare exprimă şi mesajul subînţeles în cealaltă formulă, iar fiicei mele îi părea, cu siguranţă, mai afectuoasă.

Exemplul dat reprezintă un secret foarte important în dezvoltarea relaţiilor. Putem face mici schimbări, fără a ne sacrifica personalitatea. Asta constituie şi secretul marţienilor şi al venusienelor. Ei aveau grijă să nu-şi sacrifice adevărata natură, dar erau dispuşi să aducă mici schimbări în relaţiile lor. Ei au aflat că relaţiile se pot îmbunătăţi prin introducerea sau schimbarea câtorva expresii simple.

Ideea de bază aici este că pentru a ne îmbogăţi relaţiile trebuie să facem mici schimbări.

Schimbările mari impun, de obicei, reprimarea unor trăsături proprii. Şi nu este bine.

A ne linişti puţin partenera înainte de a intra în vizuina noastră constituie o mică schimbare; bărbatul trebuie să înţeleagă că femeile au cu adevărat nevoie să fie liniştite, ca să se îngrijoreze mai puţin. Dacă un bărbat nu înţelege diferenţele dintre bărbaţi şi femei, nu-şi va da seama de ce tăcerea lui bruscă constituie pentru ea un motiv de îngrijorare. Printr-o asemenea prevenire, el poate ameliora situaţia.

Pe de altă parte, dacă nu înţelege deosebirile dintre el şi femeie, renunţând să se retragă în bârlog în încercarea de a o mulţumi pe ea, ar fi o mare greşeală. Dacă renunţă la izolare (şi îşi contrazice adevărata natură) devine iritabil, prea sensibil, defensiv, slab, pasiv şi

umil. Şi, pentru a înrăutăţi situaţia, el nu ştie de ce i-a devenit atât de dezagreabil partenerei.

Când femeia este supărată că el s-a izolat, în loc să renunţe la izolare, el poate adopta mici schimbări şi problema va fi atenuată. Nu este nevoie ca el să-şi refuze nevoile reale sau să-şi respingă natura masculină.

CUM POT FI ÎNCURAJATE VENUSIENELE

Aşa cum am arătat, când un bărbat se închide în vizuina sau în peştera lui sau devine tăcut, vrea să spună „Am nevoie de timp să mă gândesc la asta, te rog încetează să-mi vorbeşti. Voi reveni". El nu înţelege că femeia poate auzi în schimb „Nu te iubesc, nu pot suporta să te ascult, te părăsesc şi nu mai revin niciodată!" Pentru a contracara acest mesaj şi pentru a-l comunica pe cel corect, el poate învăţa să rostească cele trei cuvinte magice „mă voi întoarce".

Când un bărbat se retrage, femeia apreciază dacă el spune cu voce tare „am nevoie de un timp ca să mă gândesc la asta, mă voi întoarce", sau „ am nevoie să rămân singur, mă voi întoarce". Este uimitor cum aceste cuvinte simple pot însemna atât de mult. Femeile apreciază foarte mult această asigurare. Dacă bărbatul înţelege ce importanţă are pentru femei, va fi în stare să-şi aducă aminte să o liniştească.

Dacă în copilărie s-a simţit abandonată sau respinsă de tatăl ei, sau dacă mama ei s-a simţit respinsă de soţ, atunci fiica va fi mai sensibilă la sentimentul de abandonare. Din această cauză, ea nu trebuie niciodată acuzată că are nevoie de siguranţă. Analog, un bărbat nu trebuie judecat pentru nevoia sa de a se retrage în vizuina lui.

O femeie nu trebuie acuzată pentru că are nevoie de asigurări, aşa cum un bărbat nu trebuie acuzat că are nevoie de izolare.

Dacă femeia a fost mai puţin traumatizată în trecut şi dacă înţelege nevoia bărbatului de a petrece un timp izolat, va avea mai puţină nevoie să i se dea asigurări.

Îmi amintesc că atunci când am subliniat această idee în cursul unui seminar, o femeie a spus: „Eu sunt atât de sensibilă la tăcerea soţului meu, cu toate că în copilărie nu m-am simţit niciodată abandonată sau respinsă. Nici mama nu s-a simţit respinsă de tatăl meu. Chiar şi când au divorţat, au făcut-o într-un fel afectuos".

Apoi a râs. Şi-a dat seama că se înşelase. Atunci a început să plângă. Evident că mama ei se simţise respinsă. Desigur că şi fata se simţise respinsă. Părinţii ei divorţaseră! La fel ca şi părinţii ei, ea negase aceste sentimente dureroase.

Într-o epocă în care divorţul este atât de obişnuit, este şi mai important ca bărbaţii să fie conştienţi de efectul asigurărilor. Aşa cum bărbaţii pot încuraja femeile schimbându-se puţin, şi ele trebuie să facă acelaşi lucru.

Un bărbat se simte de multe ori agresat sau blamat, în special când femeia este indispusă şi vorbeşte despre necazurile ei. Deoarece el nu înţelege diferenţele dintre sexe, nu se adaptează uşor la nevoia ei de a-şi discuta toate sentimentele. El presupune în mod eronat că ea îi vorbeşte despre ce are pe suflet fiindcă îl consideră oarecum responsabil sau vinovat. Deoarece ea este supărată când îi vorbeşte, el presupune că este supărată pe el. Când ea se plânge, el aude acuzaţii. Mulţi bărbaţi nu înţeleg nevoia de a-şi împărtăşi problemele cu cei pe care îi iubeşte.

Prin exerciţii şi devenind conştiente de deosebirile dintre noi, femeile pot învăţa să-şi exprime sentimentele fără a face să sune ca nişte acuzaţii. Pentru a-l linişti pe bărbat că nu este acuzat, o femeie poate face o pauză după câteva minute, spunându-i cât de mult îl apreciază că o ascultă.

Ea poate face unul din comentariile următoare:

- Sunt bucuroasă că pot vorbi despre asta.
- Sigur că este plăcut să pot vorbi despre asta.
- Mă simt atât de uşurată că pot vorbi despre asta.
- Mă bucur că pot să mă plâng despre toate astea. Mă eliberează cu adevărat.
- Acum, că am vorbit, mă simt mult mai bine. Îţi mulţumesc.

Această mică schimbare poate însemna enorm.

În aceeaşi ordine de idei, în timp ce îşi descrie problemele, ea îl poate încuraja apreciind lucrurile pe care le-a făcut el pentru a-i face viaţa mai uşoară şi mai bogată în satisfacţii. De exemplu, dacă se plânge de munca de la serviciu, poate pomeni în treacăt că este atât de bine că îl are pe el, la care se poate întoarce după orele de muncă. Dacă se plânge de casă, poate să-l aprecieze pentru că a reparat gardul. Sau, dacă se plânge de bani, poate spune că apreciază cu adevărat cât de mult munceşte el. Iar dacă se plânge de frustrările vieţii de părinte, poate menţiona că este bucuroasă că are parte de ajutorul lui.

Împărţirea răspunderii

Buna comunicare impune colaborarea ambelor părţi. Bărbatul trebuie să se străduiască să-şi aducă aminte că a te plânge nu înseamnă a acuza şi că atunci când o femeie se plânge, ea nu face în general decât să se elibereze de frustrări, vorbind despre ele. O femeie se poate strădui să-l lămurească pe bărbat că, deşi se plânge, ea îl apreciază deopotrivă.

De exemplu, soţia mea tocmai a intrat şi m-a întrebat cum merge acest capitol. I-am spus:

—Este aproape gata. Cum ţi-a mers azi?

—Am avut atâta de lucru. Nu avem destul timp să stăm împreună.

Vechiul meu eu ar fi intrat în defensivă şi i-aş fi amintit despre toate momentele pe care le-am petrecut împreună sau i-aş fi spus cât de important este să termin la timp lucrarea. Aceasta ar fi creat doar tensiune.

Noul meu eu, conştient de deosebirile dintre noi, a înţeles că ea caută asigurări şi înţelegere şi nu justificări sau explicaţii. Am răspuns:

—Ai dreptate, am fost foarte ocupaţi. Vino la mine în braţe. A fost o zi grea.

Ea a spus atunci:

—Eşti atât de bun.

Aceasta era aprecierea de care aveam nevoie pentru a fi mai disponibil pentru ea. Apoi ea a continuat să se plângă de ziua pe care o avusese şi cât de epuizată era. După câteva minute s-a oprit. Eu m-am oferit să o conduc acasă pe îngrijitoarea copilului, astfel ca ea să aibă timp să se relaxeze şi să-şi adune gândurile înainte de cină. Atunci ea a spus:

—Chiar vrei să o duci tu pe îngrijitoare? Ar fi grozav. Mulţumesc!

Astfel mi-a oferit din nou aprecierea de care aveam nevoie pentru a mă simţi un bun partener, chiar când ea era obosită sau epuizată.

Femeile nu se gândesc să-şi exprime aprecierea, deoarece ele presupun că bărbaţii ştiu cât de mult preţuiesc ele să aibă un ascultător. Bărbaţii nu ştiu asta. Când ea discută despre diverse probleme, el trebuie asigurat că este încă iubit şi apreciat.

Bărbaţii se simt frustraţi de probleme dacă nu se ocupă de rezolvarea lor. Apreciindu-i, femeile îi pot ajuta să înţeleagă că, şi prin simpla ascultare, ei sunt de mare ajutor.

O femeie nu trebuie să-şi suprime sentimentele şi nici măcar să şi le modifice pentru a-şi susţine partenerul. Însă trebuie să şi le exprime într-un fel care să nu-l facă pe bărbat să se simtă atacat, acuzat sau criticat. Făcând ceva mici schimbări, se poate obţine mult.

Patru cuvinte magice

Cele patru cuvinte magice pentru a încuraja un bărbat sunt: *„Nu este vina ta"*. Când o femeie îşi exprimă supărarea, ea îl poate încuraja pe bărbat oprindu-se uneori, ca să-i spună: „Apreciez foarte mult faptul că mă asculţi şi, dacă ţi se pare că spun că-i vina ta, să ştii că nu asta gândesc. Nu este vina ta." O femeie poate învăţa să fie atentă la cel care o ascultă, dacă îi înţelege tendinţa de a se simţi ca un ratat când aude despre prea multe necazuri.

Chiar alaltăieri, m-a sunat sora mea şi mi-a vorbit despre o încercare grea prin care trecea. Pe când ascultam, tot îmi repetam că, pentru a o ajuta, nu trebuie să-i ofer soluţii. Ea avea nevoie de cineva care

să o asculte. După zece minute de simplă ascultare şi exclamaţii ocazionale, de exemplu, „aha", „of", „chiar aşa!", ea mi-a spus:

—Ei, îţi mulţumesc, John. Acum mă simt mult mai bine.

Mi-a fost mult mai uşor să o ascult fiindcă ştiam că nu mă acuză pe mine. Ea acuza pe altcineva. Mai greu mi se pare când este nefericită soţia mea, deoarece sunt gata să mă consider criticat. Totuşi, când ea mă încurajează să o ascult, apreciindu-mă, îmi este mult mai uşor să devin un bun ascultător.

Ce-i de făcut când îţi vine să critici

A-l asigura pe un bărbat că nu este vina lui şi că nu îl critici are efect doar dacă femeia chiar nu-l acuză, dezaprobă sau critică. Dacă îl critică pe el, ea ar trebui să-şi descarce sufletul faţă de altcineva. Ea ar trebui să aştepte să fie mai afectuoasă şi mai echilibrată, pentru a-i vorbi. Ar putea să-şi destăinuiască resentimentele cuiva pe care nu este supărată şi care va putea să-i acorde sprijinul necesar. Apoi, când se va simţi mai iubitoare şi înţelegătoare, va putea să-l abordeze cu succes pe partener pentru a-şi împărtăşi sentimentele. În capitolul 11 vom analiza mai amănunţit cum se pot transmite sentimente dificile.

Cum se ascultă fără a critica

Adeseori bărbaţii acuză femeile că îi critică, în timp ce ele vorbesc fără intenţii rele. Aceasta are un efect foarte distructiv asupra relaţiilor, deoarece blochează comunicarea.

Închipuiţi-vă o femeie spunând: „Nu facem decât să muncim, să muncim şi să muncim. Nu ne mai distrăm deloc. Eşti atât de posomorât." Un bărbat ar putea foarte uşor să se simtă acuzat de ea.

Dacă se simte acuzat, i-aş sugera să nu răspundă printr-o acuzaţie, spunând: „Am impresia că mă acuzi".

Aş sugera să spună, în schimb: „Îmi pare rău să aud că spui că sunt atât de posomorât. Vrei să spui că este doar vina mea că nu ne distrăm mai mult?" Sau, ar putea zice: „Mă doare să aud de la tine că sunt aşa posomorât şi nu ne distrăm. Vrei să spui că e doar vina mea?"

În plus, pentru a înlesni comunicarea, el îi poate oferi o soluţie. Ar putea spune: „S-ar crede că spui că doar din vina mea muncim atât de mult. Este adevărat?"

Sau ar putea spune: „Când spui că nu ne distrăm şi că sunt aşa de posomorât, am impresia că spui că-i doar din vina mea. Aşa este?"

Toate aceste răspunsuri sunt respectuoase şi-i dau femeii ocazia să-şi retragă orice acuzaţie pe care el ar fi putut-o bănui. Dacă ea va spune: „O, nu, nu spun că-i vina ta", el se va simţi, probabil, ceva mai uşurat. Altă abordare pe care o consider extrem de utilă este să se ţină

seama că ea are oricând dreptul să fie supărată şi că, dacă îşi dă frâu liber, se va simţi mult mai bine. Această idee îmi permite să mă relaxez şi să-mi aduc aminte că, dacă o pot asculta fără a mă simţi vinovat, când va avea nevoie să se plângă, ea mă va aprecia foarte mult. Chiar dacă mă critică, nu va insista.

Arta de a asculta

Când un bărbat învaţă să asculte şi să interpreteze corect sentimentele femeii, comunicarea devine mai uşoară. Ca orice artă, ascultarea cere exerciţiu. În fiecare zi, când ajung acasă, o caut de obicei pe Bonnie şi o întreb cum s-a descurcat, practicând astfel arta ascultării.

Dacă este indispusă sau a avut o zi stresantă, am impresia la început că spune că aş fi cumva răspunzător.

Încercarea cea mai grea pentru mine este să nu o iau ca pe ceva personal, să nu o înţeleg greşit. Reuşesc asta repetându-mi într-una că vorbim limbi diferite. Pe când continui să o întreb „Şi ce s-a mai întâmplat?" constat că sunt multe alte lucruri care o deranjează. Treptat, încep să văd că nu sunt singurul responsabil pentru necazurile ei. După un timp, când ea începe să mă aprecieze pentru că o ascult, devine foarte recunoscătoare, tolerantă şi iubitoare, chiar dacă eram *parţial* răspunzător pentru supărarea ei.

Deşi este foarte important ca bărbatul să exerseze arta ascultării, sunt zile în care el este prea sensibilizat sau stresat pentru a traduce subînţelesul expresiilor femeii. În asemenea momente nu trebuie nici măcar să încerce să asculte. El poate spune, în schimb, pe un ton amabil: „Nu este un moment bun pentru mine. Hai să vorbim mai târziu".

Uneori bărbatul nu-şi poate da seama că nu poate asculta, până ce ea nu începe să vorbească. Dacă devine foarte nervos în timp ce ea vorbeşte, nu trebuie să continue s-o asculte, căci se va enerva şi mai mult. Aceasta nu-l ajută nici pe el, nici pe ea. Lucrul pe care îl poate spune, în schimb, dobvedind respect, este: „Chiar vreau să ascult ceea ce-mi spui, dar acum îmi este foarte greu să o fac. Cred că am nevoie de un timp pentru a mă gândi la ceea ce mi-ai spus".

De când Bonnie şi cu mine am învăţat să comunicăm într-un fel care ţine seama de deosebirile dintre noi şi înţelegând nevoile celuilalt, căsnicia noastră a devenit mult mai lipsită de probleme. Am fost martorul aceleiaşi schimbări la mii de indivizi şi cupluri. Relaţiile înfloresc atunci când comunicarea reflectă acceptare şi respect faţă de deosebirile înnăscute dintre oameni.

Când se ivesc neînţelegeri, amintiţi-vă că vorbim limbi diferite; aveţi răbdare să înţelegeţi ceea ce vrea cu adevărat celălalt să spună. Desigur că pentru asta este nevoie de exerciţiu, dar merită din plin efortul.

CAPITOLUL 6

BĂRBAŢII SEAMĂNĂ CU ELASTICUL

Bărbaţii seamănă cu elasticul. Când se îndepărtează, pot ajunge doar până într-un anumit punct, apoi revin la loc. Elasticul este o metaforă perfectă pentru a înţelege ciclul intimităţii la bărbat. Acest ciclu implică apropierea, îndepărtarea şi din nou apropierea.

Cele mai multe femei sunt surprinse să constate că un bărbat, chiar dacă iubeşte, trebuie să se îndepărteze periodic, înainte de a se apropia din nou. Bărbaţii simt instinctiv această nevoie de a se distanţa. Nu este o hotărâre sau o alegere a lor. Pur şi simplu, aşa simt ei. Nu este nici vina lui, nici a femeii. Este o alternare care ţine de natură.

Când un bărbat iubeşte o femeie, are nevoie periodic să se îndepărteze de ea, înainte de a se apropia din nou.

Femeile interpretează greşit îndepărtarea bărbatului, fiindcă de obicei ele se retrag din alte motive. Femeile se retrag când nu au încredere că bărbatul le va înţelege sentimentele, când au fost jignite şi se tem de o altă jignire, sau când el a făcut ceva rău şi le-a dezamăgit.

Desigur, un bărbat se poate îndepărta şi din aceste motive, dar se va îndepărta chiar dacă nu s-a întâmplat nimic rău. El o poate iubi şi avea încredere în ea şi, totuşi, va începe să se îndepărteze. Se va distanţa şi apoi va reveni de la sine, ca un elastic care a fost întins.

Bărbatul se îndepărtează pentru a-şi satisface nevoia de independenţă sau autonomie. Când depărtarea este maximă, el va ţâşni brusc înapoi, ca de la sine. Odată izolat, va simţi, brusc, nevoia de dragoste şi intimitate. Automat, va dori mult mai mult să ofere şi să primească dragostea de care are nevoie. Când revine, el reia relaţiile de la acelaşi nivel de intimitate la care erau când începuse să se îndepărteze. Nu simte nevoia unei perioade de reacomodare.

CE AR TREBUI SĂ ŞTIE ORICE FEMEIE DESPRE BĂRBAŢI

Dacă este înţeleasă, această alternare a intimităţii masculine poate îmbogăţi o relaţie, dar dacă este înţeleasă greşit, creează probleme inutile.

Să analizăm un exemplu.

Maggie era disperată, agitată şi dezorientată. Ea se întâlnea cu prietenul ei, Jeff de şase luni. Totul fusese atât de romantic! Apoi, fără vreun motiv aparent, el a început să se îndepărteze din punct de vedere sufletesc. Maggie nu putea să înțeleagă această răcire bruscă, ea mi-a spus: „Acum este atent şi peste un moment nici nu vrea să-mi vorbească. Am încercat orice ca să-l aduc înapoi, dar se pare că am făcut mai mult rău. El pare atât de distant. Nu ştiu cu ce am greşit. Sunt chiar aşa de rea?"

Când Jeff se îndepărta de ea, Maggie considera că este din cauza ei. Dar reacția lui era foarte obişnuită. Ea considera că făcuse ceva rău şi se autoacuza. Voise să „îndrepte" lucrurile, dar cu cât încerca să se apropie de Jeff, cu atât el se retrăgea. După ce a participat la seminarul meu, Maggie a fost foarte uşurată. Neliniştea şi dezorientarea au dispărut imediat. Dar, cel mai important, a încetat să se mai autoacuze. Ea şi-a dat seama că, atunci când Jeff se îndepărta, nu era din vina ei. În plus, a aflat de ce se izola Jeff şi cum poate ea să facă față, cu delicatețe, situației. După câteva luni, la alt seminar, Jeff mi-a mulțumit pentru ceea ce a învățat Maggie. El mi-a spus că sunt din nou logodiți. Maggie descoperise un secret despre bărbați, pe care puține femei îl cunosc.

Maggie a înțeles că, atunci când încerca să se apropie, în timp ce Jeff se trăgea deoparte, ea îl impiedica, de fapt, să ajungă la distanța maximă pentru ca apoi să revină. Fugind după el, ea îl împiedica mereu să simtă că are nevoie de ea şi că vrea să fie împreună. Ea a înțeles că făcuse la fel de fiecare dată. Inconştient, ea obstrucționase un ciclu de viață important. Împiedicase intimitatea, încercând să o mențină.

Cum se transformă brusc un bărbat

Dacă bărbatul nu are ocazia să se izoleze, nu va avea niciodată ocazia să simtă dorința puternică de apropiere. Este esențial pentru femei să înțeleagă: dacă insistă să obțină o apropiere continuă sau „aleargă după" partenerul lor când acesta se retrage, el va încerca aproape întotdeauna să scape şi să ia distanță; el nu va putea simți niciodată propria dorință de dragoste.

La seminariile mele demonstrez acest lucru cu un elastic mare. Închipuiți-vă că țineți o asemenea panglică. Acum începeți să o întindeți, trăgând-o spre dreapta. Această bandă se poate întinde treizeci de centimetri. Când s-a întins cu treizeci de centimetri, nu mai poate decât să revină la loc. Şi când revine, are multă forță şi elasticitate.

La fel şi un bărbat, după ce s-a retras la distanța maximă, va reveni cu forță şi elasticitate. O dată ce a ajuns la limita distanței, în-

cepe să sufere o transformare. Întreaga atitudine începe să i se modifice. Acelaşi bărbat, căruia nu părea să-i pese de partenera lui (în timp ce se îndepărta), dintr-o dată nu mai poate trăi fără ea. El simte din nou nevoia de intimitate. I-a revenit puterea fiindcă i s-a redeşteptat dorinţa de a iubi şi a fi iubit.

Aceasta este de obicei de neînţeles pentru o femeie deoarece, din proprie experienţă, când se retrage, ea are nevoie de o perioadă de adaptare pentru a redeveni intimă. Dacă nu înţelege că bărbaţii se deosebesc în această privinţă, ar putea privi cu neîncredere nevoia lui bruscă de intimitate şi l-ar putea respinge.

Şi bărbaţii trebuie să înţeleagă această diferenţă. Când bărbatul revine brusc, o femeie are nevoie de timp şi doreşte să stea de vorbă pentru a relua legătura. Această trecere poate fi mai lină dacă el înţelege că femeia poate avea nevoie de mai mult timp pentru a reveni la acelaşi nivel de intimitate – mai ales dacă s-a simţit jignită când el s-a îndepărtat. Fără a înţelege aceste diferenţe, bărbatul poate deveni nerăbdător, fiindcă el este dispus să reia relaţiile intime imediat, indiferent la ce nivel au fost acestea când s-a îndepărtat, în timp ce ea nu poate proceda la fel.

De ce se îndepărtează bărbaţii

După ce şi-au satisfăcut nevoia de intimitate, bărbaţii încep să simtă nevoia de autonomie şi independenţă. Când el începe să se retragă, ea intră, automat, în panică. Ceea ce nu înţelege ea este că, dacă el se îndepărtează şi-şi satisface nevoia de autonomie, va dori apoi să se apropie din nou. Un bărbat alternează automat între nevoia de intimitate şi cea de autonomie.

Un bărbat alternează automat între nevoia de intimitate şi cea de autonomie.

De exemplu, la începutul legăturii sale, Jeff era puternic şi plin de vitalitate. Elasticul era complet întins. El voia s-o impresioneze, să o satisfacă, să o mulţumească şi să se apropie de ea. Cât timp el reuşea aceasta, voia şi ea să se apropie. În timp ce ea-şi deschidea sufletul, el se apropia din ce în ce. Ajungând la intimitate, el se simţea minunat. Dar, după puţin timp, a avut loc o schimbare. Închipuiţi-vă ce se întâmplă cu elasticul când nu e întins. Energia şi tensiunea lui s-au redus. Nu mai există nici o mişcare. Exact acelaşi lucru se întâmplă cu dorinţa bărbaţilor de a se apropia după ce intimitatea a fost atinsă.

Chiar dacă această apropiere îl satisface pe bărbat, el va începe să treacă printr-o schimbare interioară. Va începe să simtă o dorinţă de a se îndepărta. După ce şi-a satisfăcut temporar foamea de intimi-

tate, simte acum nevoia să fie independent, să fie de capul lui. Destul cu nevoia de alții. Se poate să simtă că a devenit prea dependent sau să nu știe de ce simte nevoia să se retragă.

De ce intră în panică femeile

Pe când Jeff se retrage instinctiv, fără nici o explicație față de Maggie (sau față de sine), ea reacționează prin teamă. Intră în panică și fuge după el. Ea gândește că a greșit ceva și l-a îndepărtat. Își închipuie că el așteaptă ca ea să restabilească intimitatea. Se teme că el nu se va mai întoarce niciodată.

Pentru a pune capac, ea nu se simte în stare să-l recâștige, deoarece nu știe prin ce l-a îndepărtat. Ea nu știe că aceasta este doar o parte a ciclului intimității sale. Când îl întreabă care-i problema, el nu are la dispoziție un răspuns clar, așa că evită să vorbească despre asta. El continuă doar să se îndepărteze și mai mult de ea.

De ce își pun la îndoială dragostea bărbații și femeile

Este ușor de văzut cum bărbații și femeile încep să-și pună la îndoială dragostea dacă nu înțeleg acest ciclu.

Neînțelegând că îl împiedică pe Jeff să-și regăsească pasiunea, Maggie putea presupune ușor că Jeff nu o mai iubește. Neavând ocazia să se retragă, Jeff nu-și mai dădea seama de propria dorință și plăcere de a fi aproape de ea. El putea ușor să presupună că nu o mai iubește pe Maggie.

După ce a învățat să-l lase pe Jeff să se depărteze, să ia „distanță", Maggie a descoperit că el revenea la ea. S-a exersat să nu alerge după el când el se retrăgea și avea încredere că totul era în regulă. De fiecare dată, el se întorcea. Pe măsură ce încrederea ei în acest proces creștea, i-a venit mai ușor să nu mai intre în panică. Când el se retrăgea, ea nu-l mai urmărea și nici măcar nu mai gândea că este ceva în neregulă. Ea a acceptat această latură a lui Jeff. Cu cât îl accepta ca atare în asemenea momente, cu atât revenea la ea mai repede. Iar Jeff, înțelegându-și sentimentele și necesitatea schimbării, a devenit mai încrezător în dragostea lui. A fost în stare să se implice. Secretul lui Maggie și Jeff a fost că ei au înțeles și au acceptat faptul că bărbații seamănă cu un elastic.

CUM INTERPRETEAZĂ GREȘIT FEMEILE ATITUDINEA BĂRBAȚILOR

Fără a înțelege că bărbații seamănă cu un elastic, este foarte ușor pentru femei să le interpreteze greșit reacțiile.

O greșeală obișnuită are loc atunci când ea-i spune „hai să vorbim"

și el ia imediat distanță. Tocmai când ea vrea să se deschidă și să se apropie, el vrea să se îndepărteze. Aud frecvent reclamația: „De câte ori vreau să-i vorbesc, el se depărtează. Am impresia că nu-i pasă de mine." Ea trage concluzia falsă că el nu vrea *niciodată* să vorbească cu ea. Când o refuză, motivul nu este acela că nu vrea să vorbească. El are însă nevoie să stea singur un timp; un timp în care să fie de capul lui și să nu fie răspunzător pentru nimeni altul. Este un timp în care se poate ocupa de sine. Când revine, este dispus să stea de vorbă.

În oarecare măsură, un bărbat se *pierde* pe sine prin legătura cu partenera lui. Înțelegându-i nevoile, problemele, dorințele și senzațiile, el poate pierde contactul cu sine însuși. Îndepărtarea îi permite să-și restabilească granițele identității proprii și să-și satisfacă nevoia de a se simți independent.

În anumită măsură, un bărbat *se pierde* pe sine prin *legătura* cu partenera lui.

Totuși, unii bărbați descriu altfel această îndepărtare. Pentru ei este doar o senzație că „am nevoie să răsuflu" sau „am nevoie să stau singur".

Indiferent cum o descrie, când bărbatul se îndepărtează, el își satisface o necesitate reală de a-și purta singur de grijă pentru un timp.

Așa cum nu noi *hotărâm* să ne fie foame, nu bărbatul hotărăște să se retragă. Este o nevoie instinctivă. El poate să se apropie numai până la un anumit punct, apoi va începe să-și piardă identitatea. În acest moment va începe să simtă nevoia de autonomie, să se îndepărteze. Înțelegând acest proces, femeile pot să interpreteze corect retragerea lui.

De ce se îndepărtează bărbații când femeile se apropie

Multe femei constată că bărbații tind să se îndepărteze exact în momentul când ele doresc discuții și intimitate.

Aceasta se întâmplă din două motive:

1. Femeia simte inconștient când bărbatul este pe cale să se retragă și va încerca exact atunci să restabilească legătura intimă spunând „Hai să stăm de vorbă". Cum el va continua să se îndepărteze, ea va trage concluzia greșită că el nu vrea să discute sau că nu ține la ea.
2. Când o femeie se deschide și își destăinuie sentimente mai profunde și mai intime, poate declanșa efectiv nevoia unui bărbat de a se îndepărta. Un bărbat nu suportă decât un anumit grad de intimitate; dacă acesta este depășit, i se declanșează alarma care-i spune că este momentul să-și găsească echilibrul, retrăgându-se. Un bărbat poate să simtă dintr-o dată nevoia de

autonomie şi să se îndepărteze în cel mai intime momente.

Momentul când un bărbat se îndepărtează este foarte derutant pentru o femeie, deoarece, adeseori, ceva din faptele sau spusele ei i-a declanşat reacţia de retragere. De obicei, când o femeie începe să vorbească cu *sentiment* bărbatul începe să simtă nevoia de a se retrage. Aceasta, deoarece sentimentele îi fac pe bărbaţi să se ataşeze şi generează intimitate, iar când un bărbat se apropie prea mult, se va retrage automat.

Nu înseamnă că el nu suportă sensibilitatea femeii. În alt moment al ciclului intimităţii sale, când are nevoie de apropiere, aceleaşi *sentimente* care i-ar fi declanşat retragerea îl atrag mai strâns. Nu *ce* spune femeia declanşează îndepărtarea lui, ci *momentul* ales de ea.

CÂND SĂ I SE VORBEASCĂ UNUI BĂRBAT

Când un bărbat se îndepărtează, nu este momentul să i se vorbească sau să se încerce apropierea de el. Lăsaţi-l să se retragă. După un timp, se va întoarce. Va reveni iubitor şi apropiat şi se va purta ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat. *Acesta este momentul pentru discuţii.*

În această perioadă ideală, când bărbatul doreşte intimitate şi este realmente dispus să vorbească, femeile, de obicei, nu deschid discuţia. Aceasta se întâmplă din următoarele trei motive frecvente:

1. Femeia se teme să vorbească, deoarece ultima dată când a încercat, el s-a îndepărtat. Ea presupune în mod greşit că lui nu-i pasă de ea şi nu vrea să o asculte.
2. Femeia se teme că bărbatul este supărat pe ea şi aşteaptă ca el să deschidă discuţia despre sentimentele lui. Ea ştie că, dacă ea s-ar fi îndepărtat pe neaşteptate de el, ar fi simţit nevoia să vorbească despre ceea ce s-a întâmplat înainte de a se apropia din nou. Ea aşteaptă ca el să înceapă o discuţie despre ceea ce l-a supărat. Însă el nu are nevoie să vorbească despre supărarea lui, fiindcă nu este supărat.
3. O femeie are atâtea de spus, încât nu vrea să fie nepoliticoasă şi să înceapă să vorbească. Pentru a fi politicoasă, ea face greşeala de a-i pune întrebări despre sentimentele şi gândurile lui, în loc să vorbească despre *ale ei*. Dacă el nu are nimic de spus, ea trage concluzia că nu vrea să discute cu ea.

Având toate aceste păreri false, nu este de mirare că femeile se înşeală în privinţa motivelor pe care le are un bărbat când nu vorbeşte.

CUM POATE FI FĂCUT UN BĂRBAT SĂ VORBEASCĂ

Când o femeie vrea să vorbească sau simte nevoia de apropiere,

ar trebui ca ea să inițieze discuția și nu să-l aștepte pe bărbat. Pentru începerea discuției, ea trebuie să fie prima care să se destăinuie, chiar dacă partenerul ei nu are multe de spus.

Dacă îl apreciază pentru că o ascultă, el va avea, treptat, mai multe de spus.

Bărbatul poate fi foarte dispus să poarte o discuție cu femeia, dar la început nu are nimic de spus. Ceea ce nu știu femeile despre marțieni este că ei au nevoie de un motiv pentru a vorbi. Ei nu vorbesc doar de dragul de a vorbi. Dar, după ce femeia a vorbit un timp, bărbatul va începe să se deschidă și să-i împărtășească poziția lui față de cele spuse de ea.

De exemplu, dacă ea vorbește despre niște greutăți pe care le-a întâmpinat în timpul zilei, el poate să-i spună despre greutățile cu care s-a confruntat el, astfel încât să se înțeleagă unul pe altul. Dacă ea vorbește despre copii, s-ar putea ca și el să discute despre sentimentele lui paterne. Dacă ea se deschide și el nu se simte acuzat sau strâmtorat, va începe și el, treptat, să se deschidă.

Cum îi forțează femeile pe bărbați să vorbească

Când o femeie își împărtășește gândurile, ea îl stimulează în chip firesc pe bărbat să vorbească. Dar dacă el simte că i se cere să vorbească, mintea lui se blochează. Nu are nimic de spus. Chiar dacă ar avea, se va reține fiindcă simte insistența femeii.

Pentru bărbat este greu când femeia îi cere să vorbească. Fără să-și dea seama, ea îl inhibă, interogându-l. Mai ales când el nu simte nevoia să vorbească. Femeia presupune în mod fals că un bărbat „are nevoie să vorbească" și de aceea „ar trebui" să o facă. Ea uită că el vine de pe Marte și nu simte nevoia să vorbească atât de mult.

Ea are chiar impresia că dacă *el* nu vorbește, nu o iubește. Cine-l respinge pe bărbat fiindcă nu vorbește poate fi sigură că el nu mai are nimic de spus. Bărbatul are nevoie să simtă că este acceptat așa cum este, și atunci se va deschide treptat. Bărbatul simte că nu este acceptat atunci când ea dorește ca el să vorbească mai mult sau îi reproșează că s-a îndepărtat.

Un bărbat care are nevoie să se îndepărteze mult înainte de a învăța să se deschidă și să se apropie, va avea mai întâi nevoie să asculte o mulțime. Are nevoie să fie apreciat pentru ascultare, apoi va spune și el, treptat, mai mult.

Cum se inițiază o conversație cu un bărbat

Cu cât încearcă mai mult femeia să-l facă pe bărbat să vorbească, cu atât mai mult se va opune el. Încercarea directă de a-l face să

vorbească nu este cea mai bună abordare, în special când el se îndepărtează. În loc de a se întreba cum ar putea să-l facă să vorbească, o întrebare mai bună ar fi „Cum aş putea avea mai multă intimitate, comunicare şi dialog cu partenerul meu?" Dacă o femeie simte nevoia de a vorbi mai mult în cadrul unei relaţii – şi, de cele mai multe ori, aşa se întâmplă – atunci ea poate să o facă, dar cu o conştiinţă clară a faptului, că trebuie să accepte şi chiar să se aştepte ca uneori el să fie disponibil iar alteori să se îndepărteze instinctiv de ea.

Atunci când el este disponibil, în loc să-i pună douăzeci de întrebări sau să-i pretindă să vorbească, ea ar putea să-i dea de înţeles că-l apreciază, chiar ca simplu ascultător. La început, chiar ar trebui să-l abată de la încercările lui de a vorbi.

De exemplu, Maggie ar putea să spună: „Jeff, n-ai vrea să mă asculţi puţin? Am avut o zi grea şi aş vrea să vorbesc despre asta. M-ar face să mă simt mai bine." După ce a vorbit câteva minute, ea s-ar putea opri pentru a spune „îmi place când mă asculţi, asta înseamnă mult pentru mine". Această apreciere îl încurajează pe bărbat să asculte în continuare. În lipsa aprecierii şi a încurajărilor, bărbatul îşi poate pierde interesul, fiindcă are impresia că „ascultatul" nu „rezolvă nimic. El nu înţelege cât de important este pentru ea să fie ascultată de el. Totuşi cele mai multe femei ştiu din instinct cât de important este ascultatul. A te aştepta ca bărbatul să ştie asta fără puţin exerciţiu înseamnă să i se pretindă să fie ca o femeie. Din fericire, după ce a fost apreciat pentru că a ascultat, bărbatul învaţă să respecte valoarea discuţiilor.

DACĂ BĂRBATUL NU VREA SĂ VORBEASCĂ

Sandra şi Larry erau căsătoriţi de douăzeci de ani. Sandra voia să divorţeze iar Larry voia să îndrepte lucrurile.

Ea spunea: „Cum poate să spună că vrea să rămânem împreună? Nu mă iubeşte. Nu simte nimic. Atunci când vreau să-i vorbesc el pleacă. Este rece şi lipsit de suflet. De douăzeci de ani şi-a ascuns sentimentele. Nu doresc să-l iert. Nu voi rămâne căsătorită cu el. Am obosit încercând să-l fac să se deschidă, să-şi destăinuie sentimentele.

Sandra nu ştia în ce fel contribuise la problemele lor. Ea gândea că este doar vina soţului ei. Credea că făcuse totul pentru a crea intimitatea, dialogul şi comunicarea iar el i se opusese de douăzeci de ani.

După ce a auzit în cursul seminarului comparaţia bărbaţilor cu elasticul, a izbucnit în lacrimi, semn de iertare pentru soţul ei. Şi-a dat seama că problema „lui" era problema „lor". A recunoscut că şi ea contribuise la ea.

Sandra a spus: „Îmi amintesc că, în primul an de căsătorie, eu mă

destăinuiam, vorbeam despre sentimentele mele, iar el, pur şi simplu, pleca. Am crezut că nu mă iubeşte. După ce acest lucru s-a repetat de câteva ori, am renunţat. Nu voiam să fiu făcută din nou să sufăr. N-am ştiut că în alt moment el ar fi fost în stare să mă asculte. Nu i-am dat ocazia. Am încetat să mă expun. Voiam ca, înainte de a o face, să se deschidă el.

Dialoguri unilaterale

În general, discuţiile Sandrei erau unilaterale. Ea încerca să-l facă să vorbească primul, punându-i un şir de întrebări. Apoi, înainte ca ea să-i împărtăşească ceea ce voia să discute cu el, se supăra pe el din cauza răspunsurilor lui laconice. Când, în sfârşit îi vorbea despre sentimentele ei, acestea erau întotdeauna aceleaşi: ea era supărată că el nu era deschis, iubitor şi cooperant.

Un dialog unilateral poate decurge astfel:

SANDRA:	Cum ţi-a mers astăzi?
LARRY:	Bine.
SANDRA:	Ce s-a întâmplat?
LARRY:	Nimic deosebit.
SANDRA:	Ce vrei să facem în week-end?
LARRY:	Indiferent. Tu ce-ai vrea?
SANDRA:	Vrei să invităm nişte prieteni la noi?
LARRY:	Nu ştiu. Nu ştii pe unde-i programul de televizor?
SANDRA:	(supărat) De ce nu vorbeşti cu mine?
LARRY:	(Tăcut şi uluit.)
SANDRA:	Mă iubeşti?
LARRY:	Sigur. Doar te-am luat de nevastă.
SANDRA:	Cum să mă iubeşti? Nu mai stăm deloc de vorbă. Cum poţi să stai acolo şi să nu spui nimic? Nu-ţi pasă?

În acest moment, Larry se ridică şi iese să se plimbe. La întoarcere se poartă ca si cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Şi Sandra se poartă ca şi cum totul ar fi în regulă, dar în sinea ei îi refuză dragostea şi căldura. La suprafaţă, va încerca să fie afectuoasă, dar resentimentele i s-au acumulat. Din când în când vor răbufni şi va începe încă un interogatoriu unilateral privind sentimentele soţului ei. După douăzeci de ani în care a acumulat dovezi că el nu o iubeşte, ea nu mai e dispusă să fie privată de intimitate.

Cum să vă ajutaţi reciproc fără a trebui să vă schimbaţi

Sandra mi-a spus, la un seminar: „Am pierdut douăzeci de ani, încercând să-l fac pe Larry să vorbească. Voiam ca el să se deschidă şi să fie vulnerabil. Nu mi-am dat seama că ceea ce-mi lipsea era un

bărbat care să mă ajute *pe mine* să fiu deschisă şi vulnerabilă. Asta îmi trebuia, de fapt. În acest week-end am mărturisit soţului meu mai multe sentimente intime decât în douăzeci de ani. M-am simţit atât de iubită! Asta îmi lipsise. Crezusem că el trebuia să se schimbe. Acum ştiu că nu era nimic în neregulă la mine sau la el. Atât, că nu ştiam să ne sprijinim unul pe altul".

Sandra se plângea mereu că Larry nu vorbeşte. Se convinsese pe ea însăşi că tăcerea lui făcea imposibilă intimitatea. La seminar, a învăţat să-şi mărturisească sentimentele fără a aştepta sau a-i impune lui Larry să răspundă la fel. În loc să respingă tăcerea lui, ea a învăţat să o aprecieze. Asta l-a făcut să fie un ascultător mai bun.

Larry a deprins arta de a asculta. El s-a exersat să asculte fără a încerca să-i rezolve problemele. Este mult mai eficace să înveţi un bărbat să asculte, decât să se deschidă şi să devină vulnerabil. În timp ce el învaţă să asculte pe cineva la care ţine, şi este, în schimb, apreciat, se va deschide şi va participa oarecum de la sine.

Când un bărbat se simte apreciat ca ascultător şi nu simte reproşuri datorate insuficienţei participări, va începe treptat să se deschidă. Când simte că nu trebuie să vorbească mai mult, o va face în mod natural. Dar, mai întâi, trebuie să se simtă acceptat. Dacă femeia este supărată pentru tăcerea lui, înseamnă că uită de originea marţiană a bărbaţilor!

CÂND UN BĂRBAT NU SE ÎNDEPĂRTEAZĂ DE PARTENERĂ

Lisa şi Jim erau căsătoriţi de doi ani. Ei făceau totul împreună. Nu stăteau niciodată separaţi. După un timp, Jim a devenit tot mai nervos, pasiv, capricios şi violent.

În cursul unei şedinţe de consiliere, Lisa mi-a spus: „Nu mai este nici o plăcere să mă aflu în compania lui. Am încercat totul ca să-l înveselesc, dar n-a mers. Eu vreau să ne distrăm împreună, să mergem la restaurant, la cumpărături, să călătorim, să mergem la teatru, la petreceri, să dansăm, dar el nu vrea. Nu mai facem niciodată nimic. Doar mâncăm, ne uităm la televizor, dormim şi muncim. Încerc să-l iubesc, dar sunt supărată. El era atât de fermecător şi romantic, pe vremuri. Acum traiul cu el este ca viaţa lângă un melc. Nu ştiu ce să fac. Nici nu vrea să se clintească!"

După ce au aflat despre ciclul intimităţii masculine, teoria elasticului, atât Lisa cât şi Jim au înţeles ce se întâmplase. Ei petrecuseră prea mult timp împreună. Jim şi Lisa trebuiau să stea separat mai mult timp.

Când bărbatul se apropie prea mult şi nu se îndepărtează, simptomele obişnuite care apar sunt: toane, nervozitate, apatie şi stare defensivă. Jim nu ştia cum să se îndepărteze. Se simţea vinovat stând sin-

gur. Credea că trebuie să împartă totul cu soția lui și Lisa credea că trebuie să facă totul împreună. La discuții, am întrebat-o pe Lisa de ce petrecuse atâta timp în compania lui Jim. Mi-a răspuns: „Mi-era frică că se va supăra dacă aş fi recurs la vreo distracție fără el. Odată am fost la cumpărături și el chiar că s-a supărat pe mine".

Jim a spus: „Îmi amintesc acea zi. Dar nu eram supărat pe tine. Eram supărat că pierdusem niște bani într-o afacere. De fapt, îmi amintesc de acea zi fiindcă țin minte cât de bine mă simțeam singur în toată casa. N-am îndrăznit să-ți spun asta fiindcă am crezut că te vei simți jignită."

Lisa i-a spus: „Am crezut că nu vrei ca eu să ies fără tine. Păreai atât de distant."

Deveniți mai independenți

Conștientă de acest mecanism, Lisa a avut libertatea de a nu se mai îngrijora atâta în legătură cu Jim. Izolarea lui Jim chiar a ajutat-o să devină mai autonomă și mai independentă. A început să se îngrijească mai bine de sine. Începând să facă ceea ce avea chef și beneficiind de mai mult sprijin de la prietenele ei, a fost mult mai fericită.

S-a eliberat de resentimentele față de Jim. Ea a înțeles că îi ceruse prea mult. Auzind despre elastic, a înțeles că și ea contribuise la necazurile lor. A înțeles că el avea nevoie să stea mai mult timp singur. Nu numai că sacrificiile ei iubitoare îl împiedicau să ia distanță și să revină înapoi, dar atitudinea ei dependentă îl înăbușea.

Lisa a început să se distreze fără Jim. A făcut câteva din lucrurile pe care voise să le facă.

Într-o seară a ieşit să ia masa cu niște prietene. Altădată s-a dus la teatru. În altă seară s-a dus la o aniversare.

Miracole simple

Ceea ce a uimit-o pe Lisa a fost rapiditatea cu care s-au modificat relațiile dintre ei. Jim a devenit mult mai atent și mai preocupat de ea. În câteva săptămâni, Jim a început să redevină cel care fusese. Voia să se distreze cu ea și a început să pună la cale ieșiri. Exista din nou motivația. La discuții mi-a spus: „Mă simt atât de eliberat! Mă simt iubit; când Lisa vine acasă, se bucură că mă vede. Este atât de bine să-i simt lipsa când este plecată. Este plăcut să *simți* din nou. Aproape că uitasem cum este. Înainte îmi părea că nimic din ce făceam nu era destul. Lisa încerca mereu să mă determine să fac câte ceva, spunându-mi ce și punându-mi întrebări."

Lisa a spus: „Am înțeles că îl acuzam pe el pentru nefericirea mea. Când mi-am asumat răspunderea nefericirii mele, am constatat că Jim este mai energic și mai activ. Este un miracol."

OBSTRUCȚIONAREA CICLULUI INTIMITĂȚII

Există două feluri în care o femeie poate obstrucționa inconștient ciclul intimității partenerului. Acestea sunt: (1) să-l urmărească atunci când el se îndepărtează; (2) să-l pedepsească pentru că s-a îndepărtat.

Urmează o listă a celor mai obișnuite feluri în care femeile îl „hăituiesc" pe bărbat și îl împiedică să se îndepărteze:

Manifestări de urmărire

1. **Fizice**

Când el se retrage, ea îl urmărește fizic. Dacă el intră în altă cameră, ea îl urmează. Sau, ca în exemplul cu Lisa, ea renunță la ceea ce ar dori, pentru a putea fi împreună cu partenerul ei.

2. **Sentimentale**

Când el se retrage, ea rămâne lângă el cu gândul. Se îngrijorează pentru el. Vrea să-l ajute să se simtă mai bine. Îi este milă de el. Îl înăbușă cu atenția și aprecierile ei.

Alt mod de a-l opri să se retragă este prin dezaprobarea nevoii lui de a fi singur. Prin aceasta, îl trage înapoi prin mijloace sentimentale.

Altă metodă este să arate tristă sau jignită când el se îndepărtează. Ea solicită astfel aprecierea lui și el se simte ținut în frâu.

3. **Mentale**

Ea poate încerca să-l tragă înapoi punându-i întrebări care să-i inducă sentimentele de vinovăție, cum ar fi: „Cum poți să te porți așa cu mine?" sau „Ce-i cu tine?" sau „Nu-ți dai seama cât mă doare când te îndepărtezi de mine?"

Alt mod de a căuta să-l rețină este prin încercarea de a-l satisface. Ea devine superdocilă. Încearcă să fie perfectă, astfel încât el să nu aibă vreun motiv să se îndepărteze. Renunță la personalitatea ei și încercă să devină ceea ce crede că ar vrea el să fie. Se teme să clatine barca de frică să nu-l îndepărteze și atunci își ascunde adevăratele sentimente și evită să facă ceva care l-ar putea contraria.

A doua cale importantă prin care o femeie poate înrerupe, fără să-și dea seama, ciclul intimității unui bărbat este prin pedepsirea acestuia când se îndepărtează. Iată lista felurilor mai obișnuite prin care o femeie îl „pedepsește pe bărbat" și-l impiedică să revină și să se apropie de ea:

COMPORTAMENTE PUNITIVE

1. **Fizice**

Când el începe din nou să o dorească, ea îl respinge. Ea îi respinge gesturile de apropiere fizică. Îl poate refuza din punct de vedere sexual. Nu-i permite să o atingă sau să se apropie. Îl poate lovi sau poate sparge obiecte, pentru a-şi arăta supărarea. Când bărbatul este sancţionat pentru că s-a îndepărtat, el poate începe să se teamă să o mai facă altă dată. Teama îl poate împiedica pe viitor să se mai îndepărteze de ea. Ciclul lui natural este întrerupt. De asemenea, se poate genera un resentiment care îl împiedică să-şi dea seama de propria dorinţă de intimitate. Se poate să nu mai revină, după ce s-a îndepărtat.

2. **Sentimentale**

Când el revine, ea este nefericită şi îl critică. Nu îl iartă că a neglijat-o. El nu poate face nimic pentru a o mulţumi sau a o face fericită. Se simte incapabil să o satisfacă şi renunţă.

Când el se întoarce, ea îşi exprimă dezaprobarea prin cuvinte, ton sau prin priviri îndurerate.

3. **Mentale**

Când el revine, ea refuză să se deschidă şi să-i împărtăşească sentimentele. Devine rece şi este ofensată că el nu s-a deschis şi nu i-a vorbit.

Ea încetează să mai creadă că el ţine la ea şi îl sancţionează nedându-i ocazia să o asculte şi să fie „bun". Când el revine cu bucurie, este ţinut din scurt.

Dacă bărbatul se simte pedepsit pentru că s-a îndepărtat, el poate începe să se teamă că-i va pierde dragostea dacă se va retrage din nou. Începe să se simtă nedemn de dragostea ei dacă se îndepărtează. Se poate teme să aspire din nou la dragoste, fiindcă simte că nu o merită; presupune că va fi respins. Această teamă de respingere îl împiedică să revină după retragerea lui în vizuină.

CUM POATE FI AFECTAT CICLUL INTIMITĂŢII UNUI BĂRBAT DE TRECUTUL SĂU

Acest ciclu natural al bărbatului poate fi obstrucţionat din copilărie. Bărbatul se poate teme să se îndepărteze fiindcă a fost martor la felul cum mama lui dezaproba izolările tatălui. Un asemenea bărbat poate să nici nu ştie că îi este necesar să se îndepărteze. Poate să fabrice inconştient argumente pentru a-şi justifica îndepărtarea. Acest gen de bărbaţi îşi dezvoltă evident mai mult laturile feminine ale personalităţii, însă pe seama suprimării unei părţi din masculinitate. Ei sunt sensibili. Încearcă mereu să facă pe plac şi să fie afectuoşi dar,

cu această ocazie, își pierd o parte din identitatea masculină. Se simt vinovați dacă se îndepărtează. Fără a-și da seama ce s-a întâmplat, își pierd dorințele, puterea și pasiunea; devin pasivi sau prea dependenți. Asemenea bărbat se poate teme să fie singur sau să se retragă în vizuina lui. S-ar putea să creadă că nu-i place să fie singur deoarece, în sinea lui, se teme să nu piardă dragostea. El a trecut deja în copilărie prin experiența de a-și vedea mama respingându-l pe tatăl său, chiar pe el.

În timp ce unii bărbați nu știu cum să se îndepărteze, alții nu știu cum să se apropie.

Bărbatul luptător nu are nici o problemă în a se îndepărta. Însă nu poate să revină și să se deschidă. În sinea sa, el se poate simți nedemn de dragoste. Se teme de apropiere și de prea multă dragoste. Nu își imaginează cât de bine ar fi primit dacă s-ar apropia. Atât bărbatului sensibil cât și celui dur le lipsește o imagine clară sau experiența ciclului natural al intimității lor.

Pentru bărbați, înțelegerea acestui ciclu al intimității este la fel de importantă ca și pentru femei. Unii bărbați se simt vinovați că au nevoie să stea un timp în bârlog sau pot fi dezorientați când încep să se îndepărteze și apoi revin din nou. Ei pot crede că este ceva în neregulă cu ei. Atât pentru bărbați, cât și pentru femei este o mare ușurare să înțeleagă aceste secrete.

OAMENI ÎNȚELEPȚI

De obicei bărbații nu înțeleg cum le afectează pe femei retragerea lor bruscă și revenirea ulterioară. Având viziunea felului cum sunt afectate femeile de ciclul intimității sale, un bărbat poate recunoaște cât de important este să asculte cu devotament când îi vorbește o femeie. El înțelege și respectă nevoia ei de a fi asigurată că este interesat și că ține ea. Atunci când nu este cuprins de nevoia de a se îndepărta, un bărbat înțelept își găsește timp să înceapă un dialog, întrebându-și partenera cum se simte.

El ajunge să-și înțeleagă proriul ciclu și o va asigura, la retragere, că va reveni. Ar putea spune: „Am nevoie de un timp ca să mă gândesc la ceea ce mi-ai spus și apoi vom sta din nou de vorbă."

El ajunge să-și înțeleagă propriul ciclu și o va asigura, la retragere, că va reveni.

Când el va reveni ca să stea de vorbă, ea s-ar putea să-l descoasă pentru a înțelege de ce a plecat. Dacă el nu este sigur, cum se întâmplă frecvent, îi poate spune: „Nu sunt sigur. Am avut nevoie să fiu singur. Dar, hai să ne continuăm discuția." El este mai conștient că ea are nevoie să fie auzită și că el trebuie să o asculte când nu se află

în faza de izolare. În plus, el ştie că ascultatul îl ajută să devină conştient de ceea ce vrea să exprime într-o discuţie.

Pentru a începe o discuţie, femeia înţeleaptă învaţă să nu-i ceară bărbatului să vorbească, ci să o asculte cu adevărat. Pe măsură ce dispoziţia ei se schimbă, presiunea exercitată asupra lui se reduce. Ea învaţă să se deschidă şi să-şi împărtăşească sentimentele, fără a-i cere lui să procedeze la fel.

Ea are încredere că el se va deschide treptat, simţindu-se acceptat, şi că îi va asculta spusele. Ea nu îl pedepseşte şi nu îl urmăreşte. Ea înţelege că uneori sentimentele ei intime îi declanşează nevoia de a se retrage, în timp ce alteori (când revine) el *este* capabil să-i asculte destăinuirile. Această femeie înţeleaptă nu renunţă. Ea persistă cu răbdare şi dragoste, cu o pricepere pe care puţine femei o au.

CAPITOLUL 7

FEMEILE SUNT CA VALURILE

O femeie este ca un val. Când se simte iubită, respectul de sine îi crește și îi scade întocmai. Când se simte într-adevăr bine, va atinge un maxim, dar apoi dispoziția i se poate schimba și valul ei se sparge. Căderea este temporară. După ce atinge pragul de jos, dispoziția i se va schimba brusc și va începe din nou să fie mulțumită de sine. Valul va începe de la sine să crească. Când valul unei femei este în creștere, ea simte că are de oferit multă afecțiune dar, când este în scădere, simte existența unui gol interior și nevoia să-l compenseze prin dragoste. Această perioadă de regres este momentul în care face ordine în sentimente. Dacă ea și-a suprimat niște sentimente negative sau s-a negat pe sine pentru a fi mai iubitoare în partea ascendentă a valului atunci, la coborâre, va începe să resimtă aceste sentimente ca negative, ca nevoi nesatisfăcute. Mai ales în această perioadă de cădere, ea are nevoie să vorbească despre problemele ei, să fie ascultată și înțeleasă.

Soția mea, Bonnie, spune că această experiență a coborârii seamănă cu coborârea într-o fântână întunecată. Când femeia coboară în „fântână", ea se scufundă cu bună știință în întuneric și printre sentimente confuze. Ea poate experimenta deodată un val de *emoții inexplicabile și de senzații vagi. Se poate simți disperată*, gândindu-se că este singură sau fără ajutor. Dar, la puțin timp după ce a atins limita de jos, dacă își dă seama că este iubită și încurajată, va începe să se simtă mai bine. Tot atât de brusc precum s-a prăbușit, ea se va ridica automat și va radia din nou dragoste în relațiile ei.

**Respectul de sine al femeii crește și scade ca un val.
Când ajunge la limita de jos, e momentul
ca ea să-și pună ordine în sentimente.**

Abilitatea unei femei de a da și a accepta dragostea este, în general, o reflectare a felului în care se percepe ea pe sine. Atunci când nu este împăcată cu sine, nu este capabilă să fie tolerantă și admirativă față de partenerul ei. În clipele de depresiune, femeia tinde să se lase copleșită și devine foarte sensibilă. Când unda ei a atins pragul de jos, ea este mai vulnerabilă și atunci are nevoie de mai multă dra-

goste. Este extrem de important ca partenerul să-i înțeleagă nevoile în asemenea momente, altfel el ar putea avea pretenții care, în asemenea clipe, sunt de nerezolvat.

CUM REACȚIONEAZĂ BĂRBAȚII LA MIȘCAREA VALULUI

Când femeia e iubită de un bărbat, ea începe să strălucească de dragoste și de împlinire. Cei mai mulți bărbați se așteaptă, cu naivitate, ca această strălucire să dureze la nesfârșit. Dar a te aștepta ca natura afectuoasă a femeii să fie constantă este ca și cum ai vrea să crezi că vremea nu se schimbă niciodată iar soarele va străluci mereu. Viața este plină de ritmuri – zi și noapte, căldură și frig, vară și iarnă, nori și senin. La fel și într-o căsnicie, bărbații și femeile au propriile ritmuri și cicluri. Bărbații se retrag și apoi revin, în timp ce capacitatea femeilor de a se iubi pe sine și pe alții crește și descrește.

Bărbații se retrag și apoi revin, în timp ce capacitatea femeilor de a se iubi pe sine și pe alții crește și descrește.

Bărbatul presupune că schimbările bruște de dispoziție ale femeii sunt datorate exclusiv purtării lui. Dacă ea este fericită, consideră că meritul îi aparține, dar se simte răspunzător și când ea este nefericită. El se poate simți extrem de frustrat dacă nu știe cum să îndrepte lucrurile. Acum femeia pare fericită și el e convins că a făcut o treabă bună și, peste un minut, ea este nefericită, tocmai când el crezuse că se descurcă atât de bine. Iată un motiv de șoc pentru el.

Nu încercați să rezolvați

Bill și Mary erau căsătoriți de șase ani. Bill observase acest model ondulatoriu al purtării lui Mary dar, pentru că nu îl înțelesese, a încercat „să-l repare", ceea ce a produs mai mult rău. El a crezut că tendința ei de a-și schimba veșnic dispoziția e un semn că ceva nu merge așa cum trebuie. A încercat să-i explice că nu are de ce să fie supărată. Mary s-a simțit și mai neînțeleasă și, de aceea, și mai disperată. Deși el credea că „repară" lucrurile, de fapt o împiedica să se simtă mai bine. Când o femeie coboară în adâncul depresiunii, bărbatul trebuie să știe că *atunci* ea are mai multă nevoie de el; aceasta nu e o problemă care trebuie rezolvată ci, pur și simplu, o ocazie de a o sprijini cu o dragoste necondiționată.

Bill mi-a spus: „Nu o pot înțelege pe soția mea Mary. Săptămâni la rând este cea mai minunată femeie. Îmi oferă necondiționat iubirea mie și celorlalți. Apoi, deodată, parcă e

copleşită de cât de mult face pentru cei din jurul ei şi începe să mă dezaprobe în toate. Nu e vina mea că ea e nefericită. Îi explic asta şi atunci ajungem la certuri groaznice."

Ca mulţi alţi bărbaţi, Bill face greşeala de a încerca să-şi împiedice partenera să se scufunde în adâncuri şi să urce pe culmi. În clipele grele, el încearcă să o salveze trăgând-o în sus. Bill încă nu a înţeles că, atunci când soţia lui cade în adânc, trebuie să ajungă până la capăt înainte de a putea urca din nou.

Când Mary începea să se prăbuşească, primul simptom era acela că se simţea copleşită. În loc să o asculte cu grijă, căldură şi înţelegere, el încerca să o readucă sus, explicându-i de ce nu ar trebui să fie atât de deprimată.

Ultimul lucru de care are nevoie o femeie în timp ce se scufundă este ca cineva să-i spună de ce n-ar trebui să fie deprimată. Ea are nevoie de cineva care să-i fie alături, să o asculte expunându-şi sentimentele, să o compătimească pentru starea prin care trece. Chiar dacă bărbatul nu poate înţelege pe deplin de ce se simte ea atât de copleşită, el poate să-i ofere dragostea, atenţia şi sprijinul lui.

Dezorientarea bărbaţilor

După ce a aflat că femeile sunt ca valurile, Bill a continuat să fie nelămurit. Următoarea dată când soţia lui a căzut în deprimare, el a încercat să-i asculte păsul. Pe când ea vorbea despre unele din necazurile ei, el a încercat să nu-i ofere soluţii de „rezolvare" sau să o tragă cu de-a sila în sus. După vreo douăzeci de minute, supărarea l-a copleşit pe el, pentru că ea nu părea să se simtă mai bine.

Mi-a spus: „La început am ascultat-o şi a părut să se deschidă şi să îşi împartă necazurile cu mine. Dar, după aceea, a început să fie şi mai deprimată. Părea că, cu cât o ascultam mai mult, cu atât se mâhnea mai rău. I-am spus că n-ar trebui să fie atât de supărată şi atunci a început o ceartă pe cinste."

Este adevărat că Bill o asculta pe Mary, dar tot mai încerca să rezolve situaţia. Se aştepta ca ea să simtă imediat mai bine. Ceea ce nu ştia Bill este că atunci când femeia se scufundă, chiar dacă simte că este sprijinită, nu înseamnă că se simte imediat mai bine. Se poate simţi chiar mai rău. Dar acesta este un semn că sprijinul lui este de folos. Acest sprijin o poate ajuta să ajungă mai repede la fund şi apoi va putea să se simtă mai bine. Pentru a-şi reveni cu adevărat, ea trebuie mai întâi să ajungă la limită. Acesta este ciclul.

Bill a fost descumpănit, fiindcă deşi o asculta, ea nu părea să beneficieze de ajutorul lui. Lui îi părea doar că ea se scufundă şi mai adânc. Pentru a evita această confuzie, bărbatul trebuie să-şi amintească faptul că uneori, atunci când reuşeşte să o ajute, ea poate de-

veni şi mai deprimată. Înţelegând că un val trebuie să lovească fundul, înainte de a se putea înălţa din nou, el poate renunţa la pretenţiile sale ca ea să se simtă imediat mai bine în urma ajutorului său.

Chiar dacă bărbatul reuşeşte
să o ajute pe o femeie,
ea poate deveni şi mai deprimată.

Cunoscând aceasta, Bill a fost în stare să fie mai înţelegător şi mai răbdător cu Mary. După ce a reuşit să o ajute mai bine în perioadele de cădere, el a aflat că nu există nici un mijloc de a prevedea cât de mult timp va rămâne ea la suprafaţă; uneori, fântâna este mai adâncă.

DIALOGURI ŞI DISPUTE FRECVENTE

Când o femeie se ridică la suprafaţă, îşi regăseşte identitatea ei obişnuită şi afectuoasă. Această schimbare în bine este în general greşit înţeleasă de către bărbaţi. De obicei, bărbatul gândeşte că indiferent ce o supărase, acum femeia este complet scăpată sau vindecată. Situaţia nu este aşa. Este doar o iluzie. El îşi închipuie că problemele ei sunt rezolvate fiindcă ea este dintr-o dată mai iubitoare şi optimistă.

Când valul se prăbuşeşte din nou, se vor ivi probleme similare. Când problemele ei reapar, el devine nerăbdător fiindcă îşi închipuie că acestea fuseseră deja rezolvate.

Fără a înţelege mecanismul, lui îi vine greu să-i aprobe sentimentele şi să o încurajeze atunci când ea se află în „fântână".

Când se ivesc la suprafaţă resentimentele femeii,
când bărbatul poate reacţiona inadecvat, spunând:

1. De câte ori trebuie să trecem prin aşa ceva?
2. Am auzit toate astea.
3. Credeam că am lămurit asta odată.
4. Când ai de gând să termini?
5. Nu vreau să am de-a face cu problema asta.
6. E absurd! Ne-am mai certat pentru asta.
7. De ce ai aşa multe probleme?

Când femeia se scufundă, sentimentele ei cele mai profunde tind să se ridice la suprafaţă. Aceste probleme pot fi în legătură cu relaţiile dintre ei, dar de obicei ele sunt influenţate puternic de trecut şi de copilărie. Tot ce a rămas de vindecat sau de rezolvat din trecutul ei va ieşi inevitabil la suprafaţă. Iată câteva sentimente obişnuite pe care le poate resimţi o femeie când se scufundă.

SEMNALELE PRIN CARE BĂRBAŢII SUNT AVERTIZAŢI CĂ FEMEIA ESTE ÎN COBORÂRE SAU CĂ ARE NEVOIE MAXIMĂ DE DRAGOSTEA LUI

Ea se simte	**Ea poate spune**
Copleşită	Am atâtea de făcut.
În nesiguranţă	Am nevoie de mai mulţi bani.
Cuprinsă de resentimente	Eu fac totul
Îngrijorată	Dar, dacă...
Dezorientată	Nu înţeleg de ce...
Epuizată	Nu mai pot face nimic.
Disperată	Nu ştiu ce să mă mai fac.
Indiferentă	Nu-mi pasă, fă ce vrei.
Exigentă	Ai fi trebuit să...
Rezervată	Nu, nu vreau să...
Suspicioasă	Ce vrei să spui cu asta?
Autoritară	Ei, ai făcut...?
Dezaprobatoare	Cum ai putut uita să...?

Dacă se simte din ce în ce mai încurajată în aceste momente dificile, ea începe să capete încredere în relaţiile ei şi va fi în stare să intre şi să iasă din fântână fără a genera conflicte şi divergenţe în relaţiile şi viaţa ei. În aceasta constă binecuvântarea unei legături pline de dragoste. Pentru o femeie aflată în coborâre, încurajarea este un dar deosebit, pe care-l va aprecia enorm. Se va elibera treptat de influenţa acaparatoare a trecutului ei. Va mai avea suişuri şi coborâri, dar acestea nu vor fi atât de pronunţate încât să-i întunece natura iubitoare.

ÎNŢELEGEŢI NEVOILE FEMEII

În timpul seminarului, Tom s-a plâns: „La începutul legăturii noastre, Susan părea atât de puternică, însă apoi a devenit brusc neajutorată. Mi-aduc aminte că i-am dat asigurări că o iubesc şi că ea este importantă pentru mine. După multe discuţii, am depăşit acel hop dar, după o lună, iar a simţit aceeaşi nesiguranţă. Ca şi cum nu m-ar fi auzit deloc prima dată. Am fost atât de supărat, încât am ajuns la o ceartă serioasă."

Tom a fost surprins să constate că mulţi alţi bărbaţi treceau prin aceeaşi experienţă. Când Tom a întâlnit-o pe Susan, ea se afla în momentele de ascendenţă. Pe măsură ce legătura dintre ei devenea mai puternică, afecţiunea Susanei faţă de Tom a crescut. După ce a trecut de punctul maxim, ea a început să se simtă foarte neajutorată şi a devenit posesivă. Devenise nesigură şi pretindea mai multă atenţie.

Acesta a fost începutul coborârii ei. Tom nu putea înţelege de ce era schimbată dar, după o discuţie destul de serioasă, care a durat câteva ore, Susan s-a simţit mult mai bine. Tom a asigurat-o de dragostea şi sprijinul lui şi Susan a început să-şi revină. El s-a simţit uşurat.

După această intervenţie, Tom a crezut că a rezolvat cu succes problema apărută în relaţia lor. Dar, o lună mai târziu, Susan a început să se simtă iarăşi deprimată. De data aceasta, Tom a fost mult mai puţin înţelegător şi dispus să o accepte. A devenit nerăbdător. S-a simţit jignit că ea manifestă iarăşi neîncredere în el, după ce o asigurase de dragostea lui, cu o lună în urmă. Apărându-se, el dezaproba revenirea nevoii ei de a primi asigurări. Rezultatul a fost că s-au certat.

Amănunte încurajatoare

Înţelegând că femeile sunt ca nişte valuri, Tom a înţeles că revenirea insecurităţii şi nevoii de ajutor la Susan era ceva natural, inevitabil şi temporar. Şi-a dat seama cât de naiv fusese să creadă că, prin reacţia lui plină de dragoste la problemele cele mai profunde ale Susanei, ar putea să o vindece definitiv.

Învăţând să o ajute pe Susan în perioadele ei de depresiune, nu numai că îi făcea mai uşoară vindecarea, dar îi ajuta pe amândoi să nu se certe în asemenea momente. Tom a fost încurajat de înţelegerea următoarelor fapte:

1. Dragostea şi sprijinul unui bărbat nu pot rezolva imediat problemele unei femei. Însă dragostea lui poate face mai lipsită de riscuri coborârea ei. Este naiv să ceri unei femei să fie tot timpul iubitoare. El trebuie să se aştepte ca aceste probleme să revină mereu. Însă după fiecare criză, el poate deveni mai priceput în susţinerea ei.
2. O femeie care se lasă în fântână nu o face din vina bărbatului, nu este un eşec al lui. El *nu-i poate împiedica coborârea oferindu-i ajutorul lui*, dar îi poate fi de folos în traversarea acestor momente dificile.
3. Femeia are capacitatea de a se ridica singură după ce a atins limita de jos. Bărbatul nu trebuie să-i rezolve problema. Ea nu este distrusă, ci are nevoie doar de dragostea, răbdarea şi înţelegerea lui.

CÂND FEMEIA NU SE SIMTE ÎN SIGURANŢĂ

Această tendinţă de a se asemăna cu valurile se accentuează când femeia este angajată într-o relaţie intimă. Este esenţial ca ea să se simtă în siguranţă când parcurge acest ciclu. Altfel se va strădui întotdeauna să susţină că totul este în regulă refulându-şi sentimentele negative.

Dacă o femeie nu se simte în siguranţă când coboară în fântână, singura ei alternativă este să evite intimitatea şi relaţiile sexuale ori să-şi amăgească sentimentele prin obişnuinţe ca băutura sau excesul în alimentaţie, muncă sau responsabilităţi. Cu toate aceste excese, ea se lasă periodic în adânc şi sentimentele ei vor izbucni în cele mai necontrolate moduri.

Probabil că aţi auzit de cupluri care nu s-au certat niciodată şi deodată se hotărăsc să divorţeze spre surpriza tuturor. În multe din aceste cupluri, femeia şi-a suprimat sentimentele negative pentru a evita disputele. Ca urmare, ea se închistează şi devine incapabilă să simtă dragoste.

Odată cu suprimarea sentimentelor negative, sunt refulate şi cele pozitive, iar dragostea moare. Evitarea certurilor şi discuţiilor este, deseori, sănătoasă, dar nu şi suprimarea sentimentelor. În capitolul 9 vom vedea cum se pot evita disputele, fără a se refula sentimentele.

Odată cu suprimarea sentimentelor negative, sunt refulate şi cele pozitive, iar dragostea moare.

Curăţirea sufletului

Când valul se prăbuşeşte, este momentul curăţeniei. Fără această curăţenie sau catharsis emoţional, o femeie îşi pierde cu timpul capacitatea de a iubi şi a evolua în dragoste. Prin reprimarea controlată a sentimentelor, natura ei oscilatorie este obstrucţionată şi ea devine treptat lipsită de pasiune. Unele femei, care evită să aibă de-a face cu impulsurile lor negative şi se opun mişcării naturale ondulatorii a sentimentelor lor, suferă de sindromul premenstrual (PMS). Există o legătură strânsă între PMS şi neputinţa de a face faţă într-o manieră constructivă sentimentelor negative. În unele cazuri, femei care au reuşit să înveţe cum să-şi trateze sentimentele, au constat că PMS a dispărut. În capitolul 11 vom studia mai multe tehnici terapeutice de a face faţă sentimentelor negative.

Chiar o femeie puternică, sigură de ea şi bucurându-se de succes, va avea nevoie să coboare din când în când în adâncul fântânii. Bărbaţii fac de obicei greşeala să creadă că, dacă partenera lor are succese în muncă, nu va trece prin aceste momente de curăţire a sufletului. De fapt, este exact invers.

Dacă o femeie lucrează, ea este de obicei expusă la stres şi poluare emoţională. Nevoia de curăţire a sufletului devine acută. La fel nevoia unui bărbat de a se contracta ca un elastic devine mai intensă dacă este supus unei încordări mai mari la lucru.

Un studiu a arătat că respectul de sine al femeii creşte şi scade de obicei după un ciclu având o durată între douăzeci şi una şi treizeci de zile.

Când femeia îşi pune hainele de lucru, poate face abstracţie de acest tangaj emoţional, dar când revine acasă are nevoie ca partenerul să-i ofere sprijinul afectos pe care îl apreciază şi de care toate au nevoie. Este important de cunoscut că această tendinţă a femeii de a se scufunda nu îi influenţează competenţa la serviciu, dar îi afectează puternic comunicarea cu persoanele pe care le iubeşte şi care-i sunt apropiate.

Cum poate sprijini bărbatul o femeie aflată în faza depresivă

Bărbatul înţelept învaţă să facă un efort pentru a ajuta o femeie să se simtă în siguranţă când se ridică şi când coboară. El renunţă la prejudecăţi şi vrea să afle cum poate oferi sprijinul necesar. În consecinţă, beneficiază de o relaţie a cărei afecţiune şi pasiune se amplifică de-a lungul anilor.

Va avea, poate, de înfruntat câteva furtuni sau perioade de secetă, dar răsplata este mult mai mare. Bărbatul neiniţiat suferă şi el de furtuni şi de secetă dar, fiindcă nu cunoaşte arta de a o iubi pe femeie când ea se află pe panta descendentă, dragostea lor încetează să se dezvolte şi, treptat, este reprimată.

CÂND FEMEIA ESTE ÎN ADÂNCUL FÂNTÂNII, IAR BĂRBATUL, ÎN PEŞTERĂ

> Harris mi-a spus: „Am încercat tot ce am învăţat la seminar. Mergea bine. Eram atât de apropiaţi. Apoi, dintr-o dată, soţia mea Cathy a început să se plângă că stau prea mult la televizor. A început să mă trateze ca şi cum aş fi fost un copil. Am ajuns la o ceartă serioasă. Nu ştiu ce s-a întâmplat. Mergea aşa bine!"

Acesta este un exemplu despre ceea ce se poate întâmpla când valul se coboară tocmai în timp ce cauciucul este tensionat. După ce a urmat seminarul, Harris a reuşit să ofere soţiei şi familiei mai mult ca oricând. Cathy era încântată. Nu-i venea să creadă. Ajunseseră mai apropiaţi ca niciodată.

Valul încrederii ei atinsese nivelul cel mai ridicat. Aceasta a durat câteva săptămâni şi apoi Harris s-a decis să stea într-o noapte să se uite la televizor. Elasticul începuse să se destindă. Avea nevoie să se retragă în peştera sa.

Când el s-a retras, Cathy a fost afectată puternic. Încrederea ei a început să scadă. Ea considera îndepărtarea lui ca sfârşitul proaspetei lor intimităţi. Cele câteva săptămâni fuseseră tot ce-şi dorise ea şi acum credea că totul este pierdut. Încă de mică visase la acest gen de intimitate. Retragerea lui a constituit pentru ea un şoc teribil. Pentru fetiţa vulnerabilă din ea, a fost ca o experienţă în care un copil primeşte o bomboană care apoi i se ia înapoi. A fost foarte deprimată.

Logica marțiană și logica venusiană

Unui marțian îi vine greu să înțeleagă senzația de abandon încercată de Cathy. Logica marțiană spune:"A fost atât de încântător în ultimele două săptămâni. N-aș avea, deci, dreptul la o scurtă pauză? Ți-am dat tot, în acest timp, acum este momentul meu. Ar trebui să fii mai liniștită și mai sigură ca oricând de dragostea mea."

Logica venusiană abordează problema din alt unghi: „Aceste două săptămâni au fost atât de frumoase. M-am deschis față de tine mai mult ca niciodată. Pierderea afecțiunii tale este mai dureroasă ca oricând. Începusem să mă deschid cu adevărat și atunci tu te-ai îndepărtat."

Cum reapar sentimentele din trecut

Neavând deplină încredere și nedeschizându-se pe deplin, Cathy a petrecut ani întregi protejându-se să nu fie rănită. Dar în cursul celor două săptămâni de afecțiune, ea a început să se deschidă mai mult decât o făcuse oricând în viața ei adultă. Sprijinul lui Harris o ajutase să se gândească fără teamă la vechile ei sentimente.

Dintr-o dată a început să se simtă la fel ca atunci când era mică și tatăl ei era prea ocupat ca să aibă timp pentru ea. Sentimentele ei latente, din trecut, de furie și neputință, s-au proiectat asupra faptului că Harris se uita la televizor.

Dacă aceste sentimente nu ar fi ieșit la iveală, ea ar fi putut să accepte cu ușurință dorința lui Harris de a sta la televizor. Deoarece sentimentele ei din trecut au revenit, ea s-a simțit lezată de faptul că el privea la televizor.

Dacă ar fi avut posibilitatea să-și mărturisească și să-și analizeze durerea, ar fi răzbătut la suprafață sentimente adânc îngropate. Cathy ar fi atins limita de jos și apoi s-ar fi simțit mult mai bine. Apoi ar fi fost din nou dispusă să creadă în apropierea lor, chiar știind că retragerile lui inevitabile pot fi dureroase.

Când sunt rănite sentimentele

Harris însă n-a înțeles ce o supără pe ea. El i-a spus că nu are de ce să sufere. Și cearta a început. A-i spune unei femei că n-ar trebui să sufere este poate cel mai grav lucru pe care-l poate face un bărbat. O face să sufere și mai mult, ca un băț răsucit într-o rană deschisă.

Când o femeie se simte rănită, se poate să-l acuze pe bărbat. Dar dacă i se acordă atenție și înțelegere, acuzațiile vor înceta. Încercarea de a i se explica de ce n-ar trebui să sufere va înrăutăți mult lucrurile.

Uneori, când o femeie suferă, s-ar putea să accepte, teoretic, că n-ar trebui să o facă. Dar sufletește, continuă să sufere și nu vrea să audă de la bărbat că nu are motive. Ea are nevoie ca el să înțeleagă de ce suferă ea.

De ce se luptă femeile cu bărbații

Harris a înțeles complet greşit reacția îndurerată a lui Cathy. El a crezut că ea îi cerea să renunțe pentru totdeauna la televizor. De fapt, ea-şi dorea doar ca el să ştie cât de mult o durea pe ea.

Femeile ştiu din instinct că, dacă durerea lor este auzită, pot avea încredere că partenerul va face tot ceea ce îi stă în puteri. Când Cathy şi-a exprimat durerea, ea avea nevoie să fie doar ascultată şi asigurată că el nu se transformă ireversibil în vechiul Harris, împătimit al televizorului şi inaccesibil. Evident că Harris avea dreptul să se uite la televizor, dar şi Cathy avea dreptul să fie supărată. Ea avea dreptul să fie ascultată, înțeleasă şi să primească asigurări. Harris nu făcea ceva rău stând la televizor şi nici Cathy, fiind supărată.

Bărbații își dispută dreptul de a fi liberi,
iar femeile cel de a fi supărate.
Bărbații vor spațiu, în timp ce femeile vor înțelegere.

Deoarece Harris nu a înțeles evoluția lui Cathy, s-a gândit că reacția ei este incorectă. A crezut că trebuie să-i nesocotească sentimentele dacă voia să-şi câştige dreptul de a privi la televizor. A devenit nervos şi şi-a spus că nu poate fi drăgăstos şi apropiat tot timpul!

Harris avea impresia că pentru a-şi câştiga dreptul de a sta la televizor şi a fi el însuşi trebuia să-i demonstreze că sentimentele ei sunt deplasate. El lupta pentru dreptul de a privi la televizor în timp ce Cathy avea nevoie doar să fie ascultată. Ea lupta pentru dreptul de a suferi şi a fi supărată.

REZOLVAREA CONFLICTELOR PRIN ÎNȚELEGERE

A fost naiv din partea lui Harris să-şi închipuie că supărarea, resentimentele şi neputința de care suferea Cathy în urma a doisprezece ani de neglijare puteau să se risipească după două săptămâni de dragoste.

A fost la fel de naiv din partea lui Cathy să creadă că Harris ar fi putut să-şi mențină atenția asupra ei şi a familiei fără a face o pauză în care să se izoleze şi să se concentreze asupra lui însuşi.

Când Harris a început să se îndepărteze, s-a declanşat prăbuşirea lui Cathy. Resentimentele ei au început să iasă la suprafață. Ea nu reacționa doar la faptul că Harris stătuse la televizor în noaptea aceea ci la toți anii în care fusese neglijată. Cearta lor s-a transformat în strigăte. După două ore de urlat, n-au mai vorbit unul cu altul.

Înțelegând imaginea mai generală a ceea ce se petrecuse, ei au fost în stare să-şi rezolve problema şi să se împace. Harris a înțeles că, atunci când a început să se îndepărteze, a declanşat dorința lui Cathy de a-şi face curățenie în sentimente. Ea avea nevoie să vorbeas-

că despre sentimentele ei şi nu să i se spună că n-are dreptate. Harris a prins curaj, înţelegând că ea se luptă să fie ascultată la fel cum el lupta să fie liber. A aflat că dacă el îi satisface nevoia de a fi ascultată ea putea să-i satisfacă nevoia lui de libertate.

Satisfăcându-i-se nevoia de a fi ascultată, femeia poate satisface nevoia de libertate a bărbatului.

Cathy a înţeles că Harris nu-i dezaproba sentimentele. În plus, a înţeles că, deşi se îndepărtase, el va reveni şi vor fi în stare să se bucure din nou de apropiere. Şi-a dat seama că intimitatea lor mai mare i-a declanşat nevoia de a se retrage. A aflat că sentimentele ei rănite l-au făcut să se simtă ţinut în frâu şi că el avea nevoie să simtă că nu ea îi spune ce poate să facă.

Ce poate să facă bărbatul dacă nu poate asculta

Harris m-a întrebat: „Dar dacă chiar nu pot asculta şi trebuie să mă închid în bârlog? Uneori încep să ascult şi mă enervez."

L-am asigurat că este ceva normal. Uneori, tocmai când pentru femei valul coboară, banda de cauciuc a bărbatului este pusă în acţiune şi el are nevoie să se îndepărteze. Nu-i poate oferi femeii ceea ce-şi doreşte. Harris a aprobat din toată inima, spunându-mi: „Da, aşa este. Când eu vreau să mă retrag, ea vrea să stăm de vorbă".

Când bărbatul simte nevoia să se izoleze iar femeia, să vorbească, încercarea lui de a o asculta nu poate decât să înrăutăţească lucrurile. În scurt timp sau va începe să o critice, eventual, cu o izbucnire de furie, sau va deveni extrem de obosit şi de neatent iar ea se va supăra şi mai mult. Atunci când el nu este în stare să asculte cu atenţie, următoarele acţiuni pot fi de folos.

TREI PAŞI PRIN CARE BĂRBATUL O POATE AJUTA PE FEMEIE DEŞI SIMTE NEVOIA SĂ SE IZOLEZE

1. Acceptă-ţi propriile limite

Primul lucru pe care-l ai de făcut este să admiţi că ai nevoie să te îndepărtezi şi nu ai nimic de oferit. Indiferent cât de afectuos ai vrea să fii, nu poţi asculta cu atenţie. Nu încerca să asculţi atunci când nu poţi.

2. Înţelege necazurile ei

Pe urmă, trebuie să înţelegi că ea are nevoie de mai mult decât îi poţi oferi în acest moment. Durerea ei este justificată. Nu-i spune că n-are dreptate să vrea ceva mai mult sau să fie supărată. O doare să fie abandonată atunci când are nevoie de

dragostea ta. Aşa cum tu eşti îndreptăţit să ai nevoie de spaţiu, ea este îndreptăţită să-şi dorească apropierea. Poate că te temi că ea nu te va ierta sau nu va mai avea încredere. Ea ar putea fi mai încrezătoare şi mai îngăduitoare dacă eşti mai atent şi mai înţelegător faţă de durerea ei.

3. Evită discuţiile şi dă asigurări

Înţelegându-i durerea, nu-i vei spune că greşeşte dacă este supărată sau tristă. Deşi nu-i poţi oferi sprijinul pe care şi-l doreşte sau de care are nevoie, poţi evita înrăutăţirea situaţiei abţinându-te de la certuri. Dă-i asigurări că vei reveni şi atunci vei fi în stare să-i acorzi sprijinul.

Ce ar putea spune bărbatul în loc să se certe

Nu era nimic deplasat în nevoia lui Harris de a fi singur sau a sta la televizor şi nici în supărarea lui Cathy. În loc să-şi dispute dreptul de a privi la televizor, el ar fi putut să-i spună ceva în genul: „Înţeleg că eşti supărată dar tocmai acum am nevoie să stau la televizor şi să mă relaxez. Când mă voi simţi mai bine vom sta de vorbă". Asta îi va da timp să stea la televizor şi va avea ocazia să se calmeze şi să se pregătească să asculte durerile partenerei fără a nega îndreptăţirea acestor sentimente.

S-ar putea ca ei să nu-i placă acest răspuns, dar îl va respecta. Desigur că ea îşi doreşte ca el să revină la vechiul lui mod iubitor de a se purta, dar dacă el are nevoie să se izoleze, atunci această nevoie este valabilă. El nu poate da ceea ce nu are. Ceea ce poate face este să evite înrăutăţirea lucrurilor. Soluţia constă în respectarea nevoilor proprii ca şi pe ale ei. El ar trebui să-şi acorde răgazul necesar şi apoi să se întoarcă la ea pentru a-i oferi ceea ce are nevoie.

Dacă bărbatul nu poate asculta necazurile unei femei deoarece simte nevoia să se retragă, poate spune în schimb: „Înţeleg că eşti supărată şi am nevoie de ceva timp ca să mă gândesc la asta. Hai să ne acordăm un răgaz". Este mult mai bine pentru un bărbat să se scuze în acest fel şi să nu mai asculte, decât să-i combată supărarea.

Ce ar putea face femeia în loc să se certe

Auzind aceste sfaturi, Cathy a întrebat: „Dacă el se retrage în vizuină, cum rămâne cu mine? Îi ofer libertate, dar ce primesc eu în schimb?"

Ceea ce obţine Cathy este tot ce-i poate oferi mai bun partenerul în acel moment. Nepretinzându-i să o asculte atunci când vrea să vorbească, ea poate evita ca situaţia să se agraveze printr-o ceartă puter-

nică. În plus, ea va obține sprijinul lui când va fi cu adevărat capabil să o ajute.

Țineți minte, dacă bărbatul trebuie să se îndepărteze, întinzându-se ca un elastic, când va reveni, va dispune de mai multă afecțiune. Atunci va putea asculta. Acela este momentul cel mai bun pentru a începe o conversație.

A admite nevoia bărbatului de a se retrage în peșteră nu înseamnă a renunța la nevoia de a vorbi. Înseamnă doar ca femeia să renunțe la pretenția ca el să o asculte de câte ori vrea ea să vorbească. Cathy s-a învățat să accepte că uneori bărbatul nu poate asculta sau vorbi și că alteori poate. Sincronizarea este foarte importantă. Ea a fost stimulată să nu renunțe la inițierea unor discuții, ci să găsească acele momente când el poate asculta.

Când bărbatul se izolează, este momentul ca ea să primească mai mult sprijin de la prietene. Când Cathy simte nevoia să vorbească iar Harris nu o poate asculta, ea ar putea vorbi mai mult cu prietenele ei. Pentru un bărbat este tensionant să constituie singura sursă de afecțiune și sprijin. Dacă valul descrește în timp ce bărbatul s-a retras în peșteră, este esențial pentru femeie să aibă alte surse de sprijin. Altminteri nu are ce face și se va simți neajutorată, supărându-se pe partener.

Pentru un bărbat este tensionant
să constituie singura sursă
de afecțiune și sprijin.

BANII POT ADUCE PROBLEME

Chris mi-a spus: „Sunt complet dezorientat. Când ne-am căsătorit eram foarte săraci. Amândoi munceam mult și abia ne ajungeau banii pentru chirie. Uneori, soția mea, Pam, se plângea că-i este greu. Puteam să o înțeleg. Dar acum suntem bogați. Amândoi avem succes în carieră. Cum poate să fie tot nefericită și să se plângă? Alte femei ar da orice să fie în situația ei. Nu facem decât să ne luptăm. Eram mai fericiți când eram săraci; acum vrem să divorțăm."

Chris nu înțelegea că femeile seamănă cu valurile. După ce se căsătorise, din când în când, venea momentul în care valul sentimentelor Pamelei se prăbușea. În acea vreme, el îi asculta și îi înțelegea necazurile. Îi era ușor să-i aprobe nemulțumirile, fiindcă le împărtășea și el.

Din perspectiva lui, ea avea un motiv temeinic să fie supărată – lipsa banilor.

Banii nu satisfac nevoile sufleteşti

Marţienii tind să creadă că banii reprezintă soluţia tuturor problemelor. Când Chris şi Pam erau săraci şi se luptau să se ajungă cu banii, el o asculta şi îi înţelegea durerea şi decidea că trebuie să câştige mai mult, astfel încât ea să nu mai fie nefericită. Pam simţea că lui îi pasă cu adevărat de ea.

Dar, pe măsură ce situaţia lor financiară s-a ameliorat, ea a continuat să fie, din când în când, indispusă. El nu putea înţelege de ce ea nu era totuşi fericită. Considera că ea ar trebui să fie mulţumită în permanenţă fiindcă erau aşa de bogaţi. Pam considera că lui nu-i pasă de ea.

Chris nu a înţeles că banii nu o puteau împiedica pe Pam să fie indispusă. Când valul ei scădea, cei doi se luptau, fiindcă el dezaproba nevoia ei de a fi deprimată. Paradoxal, cu cât erau mai bogaţi, cu atât mai mult se luptau.

Când erau săraci, banii constituiau principalul motiv al necazurilor ei, dar pe măsură ce au atins o stabilitate financiară, ea a devenit mai conştientă de ceea ce nu primea din punct de vedere emoţional. Această evoluţie este naturală, normală, previzibilă.

**Pe măsură ce necesităţile financiare
ale unei femei sunt satisfăcute,
ea devine mai conştientă de problemele ei sufleteşti.**

Femeia bogată are nevoie de mai multă înţelegere când este supărată

Îmi amintesc că am citit într-un articol: „O femeie bogată poate avea parte de compasiune numai de la un psihiatru bogat". Când o femeie dispune de mulţi bani, lumea (şi în special soţul ei) nu-i dă dreptul să fie indispusă. Ei nu i se permite să se manifeste ca un val şi să aibă momente de cădere. Nu i se permite să-şi analizeze sentimentele şi să-şi dorească ceva mai mult în nici unul din domeniile vieţii ei.

Unei femei cu bani i se cere să fie tot timpul satisfăcută fiindcă viaţa ei putea fi mult mai grea în lipsa acestei bunăstări materiale. Această pretenţie nu este doar fără sens, ci şi lipsită de respect: indiferent de bogăţie, statut, privilegii sau circumstanţe, o femeie are nevoie să i se permită să fie indispusă şi să fie trasă de val în jos.

Chris a prins curaj când a înţeles că-şi poate face soţia fericită. Şi-a amintit că-i dădea dreptate soţiei sale pe vremea când erau săraci şi putea să facă acelaşi lucru şi acum, când erau bogaţi. În loc să se simtă disperat, el a înţeles că ştie cum să o ajute. Fusese derutat,

crezând că banii o vor face fericită, dar, de fapt, grija şi înţelegerea lui fuseseră sursa ei de satisfacţie.

SENTIMENTELE SUNT IMPORTANTE

Dacă o femeie nu este încurajată să fie uneori nefericită, nu va putea fi niciodată cu adevărat fericită. Pentru a fi cu adevărat fericită trebuie să se scufunde până în adânc, pentru ca sentimentele ei să se poată elibera, cicatriza şi purifica. Acesta este un proces natural şi sănătos.

Pentru a ne bucura de sentimentele pozitive, de dragoste, fericire, încredere şi recunoştinţă, trebuie să îndurăm periodic furia, tristeţea, teama şi durerea. Când femeia coboară, ea se vindecă de aceste sentimente negative.

Şi bărbaţii au nevoie să-şi înfrunte sentimentele negative, pentru a putea apoi să le simtă pe cele frumoase. Când bărbatul se retrage în vizuina sa, este momentul în care îşi identifică şi prelucrează în tăcere sentimentele sale negative. În capitolul 11 vom studia o metodă de eliberare de aceste sentimente, valabilă atât pentru bărbaţi cât şi pentru femei.

Când femeia este prinsă în mişcarea ascendentă, ea se poate mulţumi cu ceea ce are. Dar, la coborâre, va deveni conştientă de ceea ce îi lipseşte. Când se simte bine, este capabilă să vadă şi să reacţioneze la laturile bune ale vieţii. Dar, când coboară, percepţia ei afectivă se întunecă şi reacţionează mai mult la ceea ce îi lipseşte.

La fel cum un pahar poate fi considerat pe jumătate plin sau pe jumătate gol, femeia când se înalţă vede împlinirile vieţii, iar când coboară, nerealizările. Orice nerealizare pe care a trecut-o cu vederea la urcare, ajunge în centrul atenţiei la coborâre.

Fără să ştie că femeile seamănă cu undele, bărbaţii nu-şi pot înţelege sau susţine soţiile. Ei sunt derutaţi când situaţia devine mai bună văzută din afară, dar relaţiile se înrăutăţesc. Amintindu-şi de mecanismul descris, bărbatul are la dispoziţie mijlocul de a-i oferi partenerei afecţiunea pe care aceasta o merită, chiar atunci când ea are mai multă nevoie.

CAPITOLUL 8

SĂ DESCOPERIM NEVOILE NOASTRE AFECTIVE DIFERITE

Bărbaţii şi femeile nu sunt conştienţi, de obicei, că necesităţile lor afective diferă. Din această cauză nu intuiesc cum să se ajute unul pe altul. Este tipic pentru bărbaţi să ofere în cadrul relaţiilor ceea ce ar vrea ei să primească, iar pentru femei, să dea ceea ce-şi doresc ele. Fiecare presupune în mod greşit că celălalt are aceleaşi nevoi şi dorinţe. Rezultatul este că ambii sfârşesc prin a fi nemulţumiţi şi supăraţi.

Atât bărbaţii cât şi femeile au impresia că dau şi dau fără să primească nimic în schimb. Au impresia că afecţiunea lor este nerecunoscută. Adevărul este că amândoi oferă afecţiune, dar nu în maniera corespunzătoare.

De exemplu, o femeie crede că este drăgăstoasă când pune o mulţime de întrebări sau îşi exprimă îngrijorarea. Aşa cum am arătat mai înainte, aceasta poate fi foarte stânjenitor pentru un bărbat. El poate să se simtă sub papuc şi să înceapă să-şi dorească libertatea. Ea este nedumerită, fiindcă dacă ei i s-ar fi oferit acest fel de sprijin, l-ar fi apreciat. Eforturile ei de a fi afectuoasă sunt în cel mai bun caz ignorate, dacă nu chiar supărătoare.

La fel, bărbaţii cred că sunt iubitori, dar felul în care-şi exprimă dragostea o poate face pe femeie să simtă că este dezaprobată sau lăsată fără sprijin. De exemplu, dacă o femeie este supărată, el crede că este afectuos şi că o încurajează făcând comentarii prin care minimalizează importanţa problemelor ei. El poate spune: „Nu-ţi face probleme, nu-i mare lucru", sau o poate ignora complet, considerând că-i dă destul „spaţiu" pentru a se calma şi a se retrage în intimitatea ei. Ceea ce crede el că este un ajutor, o face să se simtă desconsiderată, lipsită de dragoste şi ignorată.

Aşa cum am mai arătat, dacă femeia este supărată, ea are nevoie să fie ascultată şi înţeleasă. Fără a cunoaşte diferenţele dintre nevoile femeilor şi cele ale bărbaţilor, bărbatul nu va înţelege de ce încercările lui de a o ajuta eşuează.

CELE DOUĂSPREZECE FELURI DE AFECŢIUNE

Cele mai multe dintre complexele noastre necesităţi afective pot fi rezumate ca o nevoie de dragoste. Bărbaţii şi femeile au, fiecare, şase necesităţi afective diferite, toate la fel de importante. Bărbaţii au nevoie în primul rând de încredere, acceptare, apreciere, admiraţie, aprobare şi încurajare. Femeile au nevoie, în primul rând de grijă, înţelegere, respect, devotament, recunoaştere şi asigurare. Dificila sarcină de a înţelege care sunt nevoile partenerului este mult simplificată dacă se înţeleg aceste douăsprezece feluri diferite de afecţiune. Revăzând această listă, puteţi realiza de ce partenerul simte că nu este iubit. Şi, ce este cel mai important, această listă poate să vă dea indicaţii pentru îmbunătăţirea relaţiilor cu sexul opus, dacă nu ştiţi să vă descurcaţi.

Necesităţile afective fundamentale ale femeilor şi bărbaţilor

Iată aici diferitele categorii, puse pe două coloane:

Femeile au nevoie de	**Bărbaţii au nevoie de**
1. Grijă	1. Încredere
2. Înţelegere	2. Acceptare
3. Respect	3. Apreciere
4. Devotament	4. Admiraţie
5. Recunoaştere	5. Aprobare
6. Asigurări	6. Încurajare

Înţelegerea necesităţilor fundamentale

Desigur că fiecare bărbat şi femeie are în fond nevoie de toate cele douăsprezecee modalităţi de a-ţi manifesta dragostea. A recunoaşte cele şase tipuri de afecţiune necesare în primul rând femeilor, nu exclude faptul că bărbaţii au şi ei nevoie de acestea. Şi bărbaţii au nevoie de grijă, înţelegere, respect, devotament, recunoaştere şi asigurări. Ceea ce se înţelege prin „necesităţile fundamentale" este că astfel de necesităţi trebuie să fie satisfăcute înainte ca cel în cauză să poată sesiza şi aprecia şi alte feluri de a-ţi manifesta afecţiunea.

Înainte ca cineva să poată primi şi aprecia pe deplin diverse feluri de afecţiune trebuie să-i fie satisfăcute nevoile fundamentale.

Bărbatul devine total receptiv şi poate aprecia cele şase feluri de a-ţi manifesta afecţiunea, esenţiale pentru femei, dacă propriile sale necesităţi afective fundamentale sunt satisfăcute. La fel, o femeie are

nevoie de încredere, acceptare, apreciere, admirație, aprobare și încurajare. Dar, înainte de a putea aprecia pe deplin și prețui aceste manifestări de afecțiune, trebuie să fie satisfăcute necesitățile ei afective fundamentale.

Înțelegerea tipurilor fundamentale de afecțiune de care are nevoie partenerul constituie un secret important pentru îmbunătățirea relațiilor. Amintindu-vă că bărbații vin de pe Marte veți accepta mai ușor că ei au necesități fundamentale diferite în privința dragostei. Unei femei îi vine ușor să ofere ceea ce ar avea ea nevoie, uitând că partenerului ei i-ar putea trebui altceva. La fel, bărbații tind să se concentreze asupra propriilor nevoi, scăpând din vedere faptul că genul de dragoste de care au ei nevoie nu este întotdeauna potrivit sau util pentru partenera lor.

Aspectul cel mai important și mai eficace al acestei noi abordări a dragostei este că diferite moduri de a-ți manifesta dragostea sunt reciproce. De exemplu, când un bărbat își exprimă grija și înțelegerea, femeia automat începe să-i acorde în schimb încrederea și acceptarea de care el are nevoie. Același lucru se întâmplă când femeia își exprimă încrederea – bărbatul va începe să-i răspundă cu grija de care ea are nevoie.

În următoarele șase paragrafe vom defini cele douăsprezece feluri de a-ți manifesta dragostea în termeni concreți și vom dezvălui natura lor reciprocă.

1. Ea are nevoie de grijă, iar el, de încredere

Când bărbatul dovedește interes față de sentimentele femeii și preocupare sinceră pentru bunăstarea ei, ea simte grija și iubirea lui. Când el o face să se simtă importantă prin grija pe care i-o acordă, reușește să-i satisfacă prima din necesitățile ei afective fundamentale. În mod firesc, ea va începe să aibă mai multă încredere în el. Având încredere, ea devine mai deschisă și mai receptivă.

Când atitudinea femeii este deschisă și receptivă față de bărbat, acesta simte încrederea ei. A avea încredere într-un bărbat înseamnă a crede că el face tot ce poate și vrea numai binele partenerei sale. Când reacțiile femeii dezvăluie o încredere categorică în capacitatea și intențiile bărbatului, prima lui necesitate fundamentală de iubire este satisfăcută. El devine automat mai grijuliu și mai atent față de sentimentele și nevoile femeii.

2. Ea are nevoie de înțelegere, iar el, de acceptare

Dacă bărbatul o ascultă pe femeie când își exprimă sentimentele fără să o condamne, ci cu compasiune și cu participare, ea se simte

ascultată şi înţeleasă. O atitudine înţelegătoare nu presupune să cunoşti dinainte gândurile sau sentimentele celuilalt, ci înseamnă să înţelegi ceea ce ţi se transmite şi să tinzi să accepţi ceea ce ţi s-a comunicat. Cu cât nevoia unei femei de a fi ascultată şi înţeleasă este satisfăcută, cu atât îi este mai uşor să-i ofere bărbatului acceptarea de care are nevoie.

Când o femeie îl ia aşa cum este, fără a încerca să-l schimbe, bărbatul se simte acceptat. O atitudine de acceptare confirmă faptul că el este privit favorabil. Nu înseamnă că femeia îl consideră perfect, ci că nu încearcă să-l facă mai bun şi are încredere că el se va corecta singur.

Când bărbatul se simte acceptat, îi vine mult mai uşor să-şi asculte partenera şi să-i ofere înţelegerea pe care o merită şi de care are nevoie.

3. Ea are nevoie de respect, iar el, de apreciere

Dacă bărbatul reacţionează într-un mod prin care recunoaşte şi acordă prioritate drepturilor, dorinţelor şi nevoilor ei, femeia simte că este respectată. Când comportamentul lui ţine seama de gândurile şi sentimentele ei, ea va fi sigură că este respectată.

Dovezi concrete şi fizice ale respectului, cum sunt florile şi reţinerea zilelor de aniversare sunt esenţiale pentru a satisface cea de-a treia necesitate afectivă fundamentală a femeii. Când se simte respectată, ei îi este mult mai uşor să acorde bărbatului aprecierea pe care acesta o merită.

Când femeia recunoaşte că a beneficiat de pe urma eforturilor şi comportamentului bărbatului, el se simte apreciat. Aprecierea este reacţia ei naturală la sprijinul pe care l-a primit. Când bărbatul este apreciat, el ştie că efortul lui nu este zadarnic şi este încurajat astfel să dea mai mult. Aprecierea îi oferă automat bărbatului motivaţia să-şi respecte şi mai mult partenera.

4. Ea are nevoie de devotament, iar el, de admiraţie

Când bărbatul pune pe primul plan necesităţile femeii şi se dedică cu plăcere susţinerii şi satisfacerii ei, cea de a patra necesitate afectivă este satisfăcută. Femeia prosperă când se simte adorată şi unică. Bărbatul îi satisface această nevoie de dragoste dacă pune sentimentele şi nevoile ei mai presus decât alte interese – ca munca, studiile, distracţiile. Dacă femeia simte că deţine primul loc în viaţa lui, atunci îi vine uşor să-l admire. A admira un bărbat înseamnă a-l privi cu uimire, încântare şi aprobare satisfăcută. Bărbatul se simte admirat atunci când ea este uimită şi bucuroasă de calităţile şi

talentele lui unice, care pot include umorul, forța, perseverența, integritatea, cinstea, romantismul, amabilitatea, afecțiunea, înțelegerea și alte virtuți așa-zis demodate. Dacă bărbatul simte că este admirat, se consideră destul de sigur pe sine pentru a se dedica femeii și a o adora.

5. Ea are nevoie de recunoaștere, iar el, de aprobare

Dacă bărbatul nu obiectează și nu contrazice sentimentele și dorințele femeii, ci le acceptă și le confirmă, femeia se simte iubită cu adevărat, fiindcă cea de a cincea necesitate afectivă fundamentală îi este satisfăcută. Atitudinea de recunoaștere îi confirmă femeii dreptul de a se simți într-un anume fel. (Este important de amintit că poți recunoaște punctul ei de vedere chiar dacă ești de altă părere.) Dacă bărbatul învață să-i dovedească femeii această atitudine de recunoaștere, poate fi sigur că va avea parte de aprobarea care îi este necesară.

În sinea sa, fiecare bărbat vrea să fie eroul femeii sau cavalerul în armură strălucitoare. Aprobarea ei constituie semnalul că a trecut testul. Atitudinea aprobatoare a femeii atestă calitățile bărbatului și satisfacția generală față de el. (De reținut că aprobarea dată de femeie unui bărbat nu înseamnă întotdeauna că este de acord cu el.) O atitudine aprobatoare recunoaște sau caută mobilurile bune aflate în spatele faptelor lui. Când primește aprobarea de care are nevoie, bărbatului îi vine mai ușor să valideze sentimentele femeii.

6. Ea are nevoie de asigurări, iar el, de încurajări

Dacă bărbatul dovedește în mod repetat că are grijă, o înțelege, o respectă, îi recunoaște părerile și îi este devotat partenerei sale, satisface necesitatea ei fundamentală de a primi asigurări. O atitudine protectoare îi indică femeii că este iubită mereu.

Bărbatul face adeseori greșeala de a crede că, odată ce a satisfăcut toate necesitățile afective fundamentale ale femeii, iar aceasta se simte fericită și în siguranță, ea ar trebui să știe, din acel moment, că este iubită.

Realitatea este alta. Pentru a-i satisface cea de a șasea necesitate afectivă fundamentală, el trebuie să-i dea mereu asigurări.

**Bărbatul face adeseori greșeala
de a crede că, odată ce a satisfăcut
toate necesitățile afective fundamentale
ale femeii, iar aceasta se simte fericită
și în siguranță, ea ar trebui să știe,
din acel moment, că este iubită.**

În mod analog, bărbatul are nevoie să fie încurajat de femeie. Atitudinea încurajatoare a femeii îi dă speranță și curaj bărbatului, exprimând încredere în capacitatea și caracterul lui. Când atitudinea femeii exprimă încredere, acceptare, apreciere, admirație și aprobare, bărbatul este încurajat să dea tot ce poate. Simțindu-se încurajat, are motivația pentru a-i da partenerei asigurările de afecțiune de care are ea nevoie.

Bărbatul dă la iveală ce are mai bun când cele șase necesități afective fundamentale ale sale sunt satisfăcute. Dar când femeia nu știe care sunt acestea și îi oferă o dragoste grijulie în loc de una încrezătoare, ea poate sabota, fără să-și dea seama, relația lor. Următorul caz exemplifică această idee.

CAVALERUL ÎN ARMURĂ STRĂLUCITOARE

În adâncul fiecărui bărbat există un cavaler în armură strălucitoare. El vrea, mai mult ca orice, să reușească să o slujească și să o protejeze pe femeia iubită. Dacă simte încrederea ei, este capabil să-și arate această latură nobilă a sa. Devine mai grijuliu. Când nu simte încrederea, își pierde ceva din vitalitate și energie și, după un timp, va înceta să mai aibă grijă de ea.

Imaginați-vă un cavaler în armură strălucitoare străbătând țara. Deodată, aude o femeie care plânge disperată. Într-o clipă, el se însuflețește. Mânându-și calul în galop, gonește spre castelul unde zmeul o ține prizonieră. Nobilul cavaler trage spada și răpune zmeul. Drept urmare, este primit cu dragoste de prințesă.

El este întâmpinat și sărbătorit de familia prințesei și de locuitorii orașului. Este poftit să locuiască în oraș și este recunoscut ca erou. El și prințesa se îndrăgostesc unul de altul.

După o lună, nobilul cavaler pleacă din nou la drum. La întoarcere, o aude pe prințesa iubită strigând după ajutor. Alt zmeu a atacat palatul. Ajuns acolo, cavalerul își scoate sabia pentru a-l răpune.

Înainte ca el să-și ia avânt, prințesa îi strigă din turn:

—Nu folosi sabia, prinde-l cu lațul ăsta. E mai bine.

Ea îi aruncă lațul și îi arată prin semne cum să-l folosească. El îi urmează, ezitând, instrucțiunile. Îl petrece pe după gâtul zmeului și apoi trage cu putere. Zmeul moare și toată lumea se bucură.

La petrecerea dată în cinstea lui, cavalerul are impresia că nu a făcut, în realitate, nimic. Fiindcă a folosit lațul ei în locul propriei săbii, el are cumva impresia că nu este demn de încrederea și admirația cetățenilor. După sărbătoare, este puțin deprimat și uită să-și lustruiască armura.

După o lună, pleacă iarăși la drum. Când își ia sabia, prințesa îi atrage atenția să fie atent și-i spune să-și ia și lațul. Venind acasă, ve-

de alt zmeu atacând castelul. De astă dată se repede la el cu sabia, dar ezită, gândindu-se că poate ar trebui să folosească laţul. În acea clipă de ezitare zmeul scuipă foc şi îi arde braţul drept. Dezorientat, el priveşte în sus şi o vede pe prinţesă făcându-i semn de la fereastră.

—Foloseşte otrava, strigă ea. Cu laţul nu merge.

Ea îi aruncă otrava pe care el o toarnă în gura balaurului şi acesta moare. Toată lumea se bucură şi-l sărbătoreşte, dar cavalerului îi este ruşine.

După încă o lună, pleacă în altă călătorie. Când îşi ia sabia prinţesa îi aduce aminte să fie prevăzător şi îi aduce laţul şi otrava. El este enervat de sfaturile ei dar le ia totuşi.

De data aceasta, pe drum aude o altă femeie disperată. Repezindu-se să o ajute, deprimarea i se risipeşte şi se simte însufleţit şi plin de încredere. Dar când scoate sabia ca să spintece zmeul, ezită din nou. Se întreabă: „Să-mi folosesc sabia, laţul sau otrava? Ce-ar spune prinţesa?"

Pentru moment este descumpănit. Însă îşi aminteşte cum se simţea înainte de a o fi cunoscut pe prinţesă, în zilele când purta doar sabie. Cu o izbucnire de încredere regăsită, el aruncă laţul şi otrava şi se repede la zmeu cu sabia lui credincioasă. Spintecă balaurul şi lumea se bucură.

Cavalerul cu armură strălucitoare nu s-a mai întors niciodată la prinţesa lui. A rămas în acel sat şi a trăit fericit. S-a şi însurat în cele din urmă, dar numai după ce s-a convins că noua lui parteneră nu auzise nimic despre laţuri şi otravă.

Cavalerul cu armură strălucitoare este o metaforă pregnantă care vă ajută să vă amintiţi de necesităţile afective fundamentale ale bărbatului. Deşi uneori bărbatul poate aprecia grija şi ajutorul, prea multe îi vor slăbi încrederea şi îl vor îndepărta.

CUM PUTEŢI SĂ-L ÎNDEPĂRTAŢI INCONŞTIENT PE PARTENER

Neştiind ce este important pentru sexul opus, bărbaţii şi femeile nu-şi dau seama cât de tare îşi rănesc partenerii. Se constată că bărbaţii şi femeile comunică, fără să-şi dea seama, în moduri care nu numai că sunt contraproductive, dar pot duce chiar la despărţire.

Sentimentele bărbaţilor şi femeilor sunt lezate cel mai uşor dacă nu li se dă prioritate necesităţilor afective fundamentale. În general, femeile nu înţeleg că modul în care comunică este lipsit de solicitudine şi chiar jignitor pentru un bărbat. Femeia poate încerca să fie atentă faţă de sentimentele bărbatului, dar fiindcă necesităţile lui afective fundamentale sunt diferite de ale ei, nu îi poate anticipa instinctiv nevoile.

Înţelegând necesităţile afective ale bărbatului, o femeie poate fi mai conştientă şi mai sensibilă faţă de sursele nemulţumirii lui.

Urmează o listă a unor greşeli comune făcute de femei în legătură cu necesităţile afective fundamentale ale bărbaţilor.

Greşeli făcute în mod frecvent de femei	De ce are bărbatul impresia că nu este iubit
1. Ea încearcă să-i corijeze comportarea sau îl ajută oferindu-i sfaturi care nu i-au fost cerute.	**1.** Deoarece ea nu are încredere în el.
2. Ea încearcă să-i schimbe sau să-i influenţeze comportarea prin manifestări care arată supărarea şi nemulţumirea. (Este bine să-ţi manifeşti sentimentele, dar nu când prin aceasta încerci să manipulezi sau să sancţionezi.)	**2.** Deoarece ea nu-l acceptă aşa cum este.
3. Nu recunoaşte ceea ce face el pentru ea, ci se plânge de ceea ce nu a făcut.	**3.** El are impresia că eforturile lui sunt considerate ca ceva de la sine înţeles şi că nu este iubit, fiindcă ea nu apreciază ceea ce face el.
4. Ea îi corectează comportamentul şi îi spune ce să facă, ca unui copil.	**4.** Are impresia că nu este iubit fiindcă nu este admirat.
5. Ea îşi exprimă supărarea indirect, prin întrebări retorice cum ar fi: „Cum ai putut face asta?"	**5.** Simte că nu este iubit fiindcă ea refuză să-l mai aprobe. El nu se mai simte băiatul cel bun.
6. Ea îi corectează sau îi critică deciziile şi iniţiativele.	**6.** Simte că nu este iubit fiindcă ea nu-l încurajează să procedeze cum ştie el.

La fel cum greşesc femeile când nu înţeleg necesităţile fundamentale ale bărbaţilor, şi aceştia pot greşi, la rândul lor. În general, bărbaţii nu-şi dau seama când modul lor de comportare este lipsit de respect şi solicitudine faţă de femei. Se poate chiar ca bărbatul să ştie că femeia este nemulţumită de el, dar nu-şi poate schimba atitudinea dacă nu înţelege *de ce* se simte ea lipsită de dragoste şi *ce* nevoi are.

Înţelegând necesităţile afective fundamentale ale femeii, bărbatul poate fi mai sensibil şi mai atent la ele.

Urmează o listă cu greşeli în comunicare, făcute frecvent de bărbaţi în legătură cu necesităţile afective fundamentale ale femeilor.

Greşeli făcute de bărbaţi	De ce simte femeia că nu este iubită
1. El nu ascultă, devine repede neatent, nu pune întrebări pline de interes sau de preocupare.	1. Ea nu simte că este iubită fiindcă el nu este atent şi nu arată că îi pasă de ea.
2. El îi înţelege sentimentele în sens literal şi o corectează. Crede că ea îi cere soluţii, aşa că îi dă sfaturi.	2. Ea simte că el nu o înţelege.
3. El o ascultă, dar apoi se enervează şi o acuză că-l indispune şi că-l demoralizează.	3. Ea simte că el nu-i respectă sentimentele.
4. El minimalizează importanţa sentimentelor şi nevoilor ei. Consideră că mai importanţi sunt copiii sau munca lui.	4. Ea simte că el nu îi este devotat şi nu o cinsteşte ca pe cineva unic.
5. Când este indispusă îi explică de ce el are dreptate şi de ce nu ar trebui ea să fie indispusă.	5. Ea simte că el nu-i acceptă sentimentele, ci îi arată că greşeşte şi se simte lipsită de sprijin.
6. După ce o ascultă, nu spune nimic sau chiar iese afară.	6. Se simte nesigură fiindcă nu primeşte asigurările de care are nevoie.

CÂND DRAGOSTEA EŞUEAZĂ

Dragostea eşuează adeseori fiindcă oamenii oferă din instinct ceea ce-şi doresc ei. Deoarece printre necesităţile afective fundamentale femeile simt nevoia de a fi obiectul atenţiei, înţelegerii şi aşa mai departe, ea îi acordă automat bărbatului multă atenţie şi înţelegere. Pentru bărbat, acest sprijin grijuliu apare de multe ori ca lipsă de încredere din partea ei. Nevoia lui fundamentală este să i se acorde încredere, nu grijă.

Apoi, dacă el nu reacţionează pozitiv la atenţia ei, femeia nu poate înţelege de ce nu apreciază tipul de ajutor pe care-l oferă. Şi el îi oferă, la rândul lui, afecţiune după propria-i înţelegere, ceea ce diferă de ce-i trebuie ei. Astfel că cei doi sunt prinşi într-un cerc vicios al neputinţei de afecţiune.

> Beth se plângea astfel: „Nu mai pot să dau întruna fără să şi primesc. Arthur nu apreciază ceea ce-i ofer. Îl iubesc, dar el nu mă iubeşte".

Arthur se plângea la rândul lui: „Nimic din ce fac nu este destul de bine. Nu ştiu ce să fac. Am încercat totul şi ea tot nu mă iubeşte. Eu o iubesc, dar treaba nu merge."

Beth şi Arthur erau căsătoriţi de opt ani. Amândoi ar fi vrut să renunţe, deoarece nu se simţeau iubiţi. Paradoxal, amândoi pretindeau că acordă mai multă afecţiune decât primesc. Beth credea că dă mai mult, în timp ce Arthur avea aceeaşi impresie. În realitate amândoi dădeau, dar nici unul nu primea ceea ce-şi dorea sau avea nevoie.

Ei se iubeau unul pe altul dar, fiindcă nu înţelegeau problemele fundamentale ale partenerului, dragostea lor nu răzbătea la suprafaţă. Beth oferea ceea ce avea nevoie să primească, în timp ce Arthur îi dădea ceea ce şi-ar fi dorit el. Treptat, dragostea s-a stins. Mulţi renunţă când relaţiile devin prea dificile. Relaţiile devin mai simple atunci când înţelegem necesităţile afective fundamentale ale partenerului. Fără a da mai mult, ci dând ceea ce trebuie, nu ne epuizăm din punct de vedere afectiv. Înţelegând cele douăsprezece feţe ale dragostei vă veţi putea explica în sfârşit de ce pot eşua cele mai sincere elanuri ale dragostei. Pentru a vă păstra partenerul, trebuie să învăţaţi cum să-i daţi acea dragoste de care are el sau ea nevoie.

ÎNVAŢĂ SĂ ASCULŢI FĂRĂ SĂ TE ÎNFURII

Comunicarea este calea principală prin care un bărbat poate reuşi să satisfacă cerinţele afective fundamentale ale femeii. Aşa cum am discutat mai înainte, comunicarea este deosebit de importantă pe Venus. Învăţând să asculte sentimentele femeii, bărbatul o poate învălui afectiv cu grija, înţelegerea, respectul, devotamentul, recunoaşterea şi asigurările sale.

Una din cele mai mari probleme pe care le întâmpină bărbaţii când le ascultă pe femei este că se simt frustraţi sau se enervează, fiindcă ei uită că femeile se trag din Venus şi se presupune că au alt mod de a comunica. În schema următoare vom vedea câteva moduri de a rememora aceste deosebiri dându-se câteva sugestii.

CUM SĂ ASCULŢI FĂRĂ A TE ENERVA

Ce trebuie să ţii minte	Ce trebuie să faci şi ce nu trebuie să faci
1. Aminteşte-ţi că furia ta se datorează neînţelegerii punctului ei de vedere şi asta nu este niciodată vina ei.	1. Asumă-ţi responsabilitatea de a înţelege. Nu o acuza pe femeie că te-a supărat. Încearcă din nou să înţelegi.

Ce trebuie să ţii minte	**Ce trebuie să faci şi ce nu trebuie să faci**
2. Aminteşte-ţi că sentimentele nu pot fi întodeauna logice de la bun început, dar ele există şi au nevoie de înţelegere.	2. Respiră adânc, nu spune nimic! Relaxează-te şi expiră, încercând să te controlezi. Încearcă să-ţi imaginezi cum te-ai simţi dacă ai vedea lumea prin ochii partenerei.
3. Aminteşte-ţi că furia poate rezulta din faptul că nu ştii ce să faci pentru a îndrepta lucrurile. Chiar dacă ea nu se va simţi imediat mai bine, ascultarea şi înţelegerea ta o ajută.	3. Nu o blama pentru că nu se simte mai bine în urma soluţiilor date de tine. Cum să se simtă mai bine, când nu de soluţii are ea nevoie? Rezistă tentaţiei de a oferi soluţii.
4. Aminteşte-ţi că nu este nevoie să-i accepţi punctul de vedere pentru a-l înţelege sau pentru a fi apreciat ca un bun ascultător.	4. Dacă doreşti să-ţi exprimi un punct diferit de vedere, asigură-te că ea a terminat şi apoi reformulează ce a spus, înainte de a-l rosti pe al tău. Nu ridica vocea.
5. Aminteşte-ţi că nu trebuie să-i înţelegi pe deplin punctul de vedere, pentru a reuşi să devii un bun ascultător.	5. Fă-o să vadă că, deşi nu o înţelegi, îţi doreşti aceasta. Asumă-ţi responsabilitatea pentru faptul că nu înţelegi. Nu o condamna şi nu da de înţeles că nu poate fi înţeleasă.
6. Aminteşte-ţi că nu eşti răspunzător pentru felul cum se simte ea. S-ar părea că ea te acuză pentru aceasta, dar, în realitate, are numai nevoie să fie înţeleasă.	6. Evită să te aperi până ce ea nu-şi dă seama că o înţelegi şi îi dai atenţie. Atunci poţi să te explici calm sau să-ţi ceri scuze.
7. Reţine că, dacă femeia te face să te înfurii, înseamnă, probabil, că ea nu are încredere. Adânc, în sinea ei, se află o fetiţă care se teme să se arate deschisă faţă de tine ca să nu fie rănită, dar ea are nevoie de blândeţea şi de compasiunea ta.	7. Nu discuta în contradictoriu sentimentele şi părerile ei. Fă o pauză şi discută mai târziu, când încărcătura emoţională este mai mică. Exersează tehnica scrisorii de dragoste, descrisă în capitolul 11.

Dacă bărbatul poate asculta sentimentele femeii fără a se enerva sau a se simți frustrat, îi oferă acesteia un dar minunat. El o face să se simtă în siguranță când își exprimă sentimentele. Reușind să se exprime pe sine, ea se simte ascultată și înțeleasă și îi este mai ușor să-i ofere unui bărbat încrederea afectuoasă, acceptarea și încurajarea de care el are nevoie.

ARTA DE A ÎNCURAJA UN BĂRBAT

Așa cum bărbații trebuie să deprindă arta ascultării, pentru a împlini ceea ce este fundamental pentru sentimentul de dragoste al femeilor, ele trebuie să învețe arta încurajării. Dacă femeia acceptă sprijinul bărbatului, ea îl încurajează să dea tot ce poate. Când i se acordă încredere, este acceptat, apreciat, admirat, aprobat și încurajat, un bărbat are o adevărată motivație.

Ca în povestea cu cavalerul în armură strălucitoare, multe femei încearcă să-și ajute bărbatul perfecționându-l, dar îl slăbesc sau îl jignesc fără să-și dea seama. Orice încercare de a-l schimba îl lipsește de încrederea afectuoasă, acceptarea, aprecierea, admirația, aprobarea și încurajarea care îi sunt fundamental necesare.

Secretul pentru a mobiliza un bărbat este să nu încercați niciodată schimbarea sau perfecționarea lui. Desigur că vă doriți ca el să se schimbe, dar nu acționați conform acestei dorințe. Numai dacă el cere direct și expres sfaturi, înseamnă că este dispus să primească asistență pentru a se schimba.

**Secretul pentru a mobiliza un bărbat
este să nu încercați niciodată
schimbarea sau perfecționarea lui.**

Acordați încredere, nu sfaturi

Pe Venus se consideră o dovadă de afecțiune să oferi sfaturi. Dar, pe Marte, nu. Femeile trebuie să țină minte că bărbații nu dau sfaturi decât dacă le sunt cerute anume. Un fel de a demonstra afecțiunea este încrederea acordată bărbatului că-și va rezolva singur problemele.

Asta nu înseamnă că femeia trebuie să-și înăbușe sentimentele. Nu are a face dacă se arată frustrată sau chiar furioasă, numai să nu încerce să-l schimbe pe bărbat. Orice încercare de a-l schimba îl descurajează și este contraproductivă.

Când femeia iubește un bărbat, ea încearcă adeseori să îmbunătățească relația dintre ei. În entuziasmul ei, face din el ținta perfecționismului. Femeia începe un proces lent de restaurare a bărbatului.

De ce se opun bărbații schimbărilor

Ea încearcă pe mii de căi să-l schimbe și să-l facă mai bun. Crede că încercările de a-l schimba sunt afectuoase, dar el se simte ținut sub control, manipulat, respins și lipsit de dragoste. O va respinge cu încăpățânare deoarece se simte respins de ea. Când femeia încearcă să-l schimbe, bărbatul nu simte încrederea iubitoare și acceptarea de care are nevoie pentru a se schimba și a evolua.

Când pun problema într-o cameră plină cu sute de femei și bărbați, toți răspund că au trecut prin această experiență: cu cât o femeie încearcă să-l schimbe, cu atât bărbatul i se opune.

Problema este că, atunci când bărbatul se opune încercărilor ei de a-l schimba, ea îi interpretează greșit reacția. Ea se înșală, crezând că el nu este dispus să se schimbe, probabil, din cauză că nu o iubește destul. Adevărul este că se opune schimbărilor fiindcă el crede că ea nu-l iubește destul. Când bărbatul se simte iubit, acceptat și așa mai departe, va începe automat să se schimbe, să evolueze, să se perfecționeze.

Două feluri de bărbați/Un singur comportament

Există două feluri de bărbați. Unii vor deveni incredibil de defensivi și încăpățânați când o femeie încearcă să-i schimbe, în timp ce ceilalți vor fi de acord, dar mai târziu vor uita și vor reveni la vechea comportare. Bărbații ori se opun activ, ori se opun pasiv.

Dacă bărbatul nu simte că este iubit așa cum e, va repeta în mod conștient sau inconștient comportamentul care nu a fost acceptat. El simte un imbold interior de a-și repeta comportamentul până când se simte iubit și acceptat.

Bărbatul are nevoie să simtă că este iubit și acceptat pentru ca să se schimbe în bine. Altfel se va apăra și va rămâne la fel. El are nevoie să se simtă acceptat așa cum este și apoi va căuta singur căi de a se perfecționa.

Bărbații nu vor să fie schimbați în bine

La fel cum bărbații doresc să explice femeii de ce n-ar trebui să fie supărată, femeile vor să explice bărbaților de ce n-ar trebui să se poarte așa. Așa cum bărbații greșesc voind să „le rezolve" femeilor problemele, acestea greșesc încercând să-i „schimbe în bine" pe bărbați.

Bărbații văd lumea prin ochi de marțian. Deviza lor este „nu repara până nu se strică". Atunci când femeia încearcă să-l schimbe pe bărbat, acesta recepționează mesajul că este „defect". Asta îl jignește și-l face să devină defensiv. Simte că nu este iubit și acceptat.

Cel mai bun mod de a ajuta un bărbat să evolueze, este să nu *încerci* în nici un fel să îl *schimbi*.

Bărbatul are nevoie să se simtă acceptat, indiferent de imperfecțiunile sale. Nu este ușor să accepți lipsurile cuiva, în special dacă vezi calea prin care pot fi eliminate. Însă devine mai ușor dacă înțelegem că cel mai bun mod de a-l ajuta să evolueze este renunțând la *încercările* de a-l schimba în vreun fel.

În schema următoare sunt enumerate câteva moduri în care o femeie îl poate ajuta pe un bărbat să evolueze și să se modifice, prin renunțarea le încercările de a-l schimba în vreun fel.

CUM SĂ RENUNȚI LA ÎNCERCAREA DE A SCHIMBA UN BĂRBAT

Ce trebuie femeia să țină minte	Ce poate face ea
1. Ține minte: nu-i pune prea multe întrebări când este supărat, altfel va avea impresia că încerci să-l schimbi.	**1.** Ignoră faptul că este indispus, dacă el nu vrea să vorbească despre aceasta. Dovedește-i la început ceva interes, dar nu prea mult, doar ca o invitație de a vorbi.
2. Ține minte: renunță să încerci să-l perfecționezi în vreun fel. El are nevoie de afecțiune, nu de respingere, pentru a evolua.	**2.** Ai încredere în el că va evolua singur. Mărturisește-i deschis sentimentele, dar nu și cererea de a se schimba.
3. Ține minte: când îi dai sfaturi pe care nu ți le-a cerut, el poate simți că nu ai încredere, îl dirijezi sau îl respingi.	**3.** Exersează-ți răbdarea și ai încredere că el va învăța de unul singur ce are nevoie să învețe. Așteaptă să-ți ceară sfatul.
4. Ține minte: când un bărbat devine încăpățânat și rezistă la schimbări el nu se simte iubit; îi e frică să-și recunoască greșelile de teamă că nu ar fi iubit.	**4.** Experiența i-a arătat că nu trebuie să fie perfect pentru a merita dragostea ta. Experimentați iertarea. (Vezi capitolul 11.)
5. Ține minte: dacă faci sacrificii sperând că el va face același lucru, el va simți că-l presezi să se schimbe.	**5.** Încearcă să te descurci singură și să nu depinzi de el pentru a fi fericită.

Ce trebuie femeia să ţină minte	Ce poate face ea
6. Ţine minte: poţi să-ţi exprimi sentimentele negative fără a încerca să-l schimbi.	6. Când îţi exprimi sentimentele, lasă-l să vadă că nu încerci să-i spui ce să facă, ci că vrei doar ca el să-ţi ia în consideraţie sentimentele.
7. Ţine minte: dacă-i dai instrucţiuni şi iei hotărâri în locul lui, el va simţi că este corijat şi controlat.	7. Relaxează-te şi depune armele. Exersează-te să accepţi imperfecţiunile. Consideră sentimentele lui mai importante decât atingerea perfecţiunii şi nu-i ţine predici.

Dacă bărbaţii şi femeile învaţă să se susţină unul pe altul conform nevoilor speciale pe care le au, schimbările şi evoluţia vor deveni automate. Fiind mai conştientă de cele şase cerinţe afective fundamentale ale partenerului, veţi putea să vă redirecţionaţi sprijinul conform aşteptărilor şi să vă bucuraţi de relaţii mult mai bune şi mai bogate în satisfacţii.

CAPITOLUL 9

CUM SE POT EVITA CERTURILE

Una din necesităţile cele mai dificile pentru relaţiile noastre este rezolvarea divergenţelor şi dezacordurilor. De multe ori, când o pereche nu cade de acord, discuţia se poate transforma în ceartă şi apoi, fără prea multe avertismente, în încăierare. Dintr-o dată, cei doi încetează să mai vorbească afectuos şi încep să se atace: se acuză, se plâng, pretind, sunt ofensaţi şi neîncrezători.

Bărbaţii şi femeile care se ceartă astfel nu-şi distrug numai sentimentele, ci şi relaţia dintre ei. Aşa cum comunicarea este cel mai important element al unei relaţii, certurile pot fi cele mai dăunătoare, deoarece cu cât eşti mai apropiat de cineva, cu atât mai uşor este să loveşti sau să fii lovit.

Aşa cum comunicarea este cel mai important element al unei relaţii, certurile pot fi elementele cele mai dăunătoare.

Din toate punctele de vedere, eu recomand insistent evitarea certurilor între membrii cuplului. Dacă două persoane nu sunt legate prin relaţii sexuale, le este mult mai uşor să rămână detaşate şi obiective în timp ce se ceartă sau discută. Dar dacă se ceartă persoane implicate afectiv şi, îndeosebi sexual acestora le este greu să se detaşeze.

Ca regulă de bază: nu vă certaţi niciodată. În schimb, puteţi discuta argumentele pro şi contra. Duceţi tratative, dar nu vă certaţi. Este posibil să fii cinstit, deschis şi chiar să-ţi exprimi nemulţumirea fără a te certa sau a te lupta. Unele cupluri se luptă mereu şi, treptat, dragostea lor se stinge.

La extrema cealaltă, alte cupluri îşi suprimă sentimentele lor adevărate, ei rup şi legăturile afectuoase. În timp ce cuplurile din prima categorie sunt în război, cele din a doua duc un război rece. Cel mai bine este să se găsească un echilibru între cele două extreme. Amintindu-ne că ne tragem din planete diferite şi perfecţionându-ne capacitatea de comunicare, este posibil să evităm certurile, fără a ne suprima sentimentele negative sau ideile şi dorinţele contradictorii.

CE SE ÎNTÂMPLĂ CÂND NE CERTĂM

Dacă nu înţelegi diferenţele dintre bărbaţi şi femei este foarte uşor să te antrenezi în certuri care rănesc atât pe partener cât şi pe tine însuţi. Secretul evitării certurilor constă într-o comunicare iubitoare şi respectuoasă.

Disputele şi dezacordurile nu dor atât de mult cât modul în care sunt exprimate. În modul ideal, un argument nu ar trebui să doară; ar trebui să fie doar o discuţie antrenantă în care sunt exprimate dezacordurile şi divergenţele. (Inevitabil, toate cuplurile vor avea parte din când în când de divergenţe şi dezacorduri.)

Practic, cele mai multe cupluri încep să se certe în legătură cu un anumit lucru şi, după cinci minute, se ceartă în legătură cu felul în care decurge cearta.

Inconştient, ei încep să se rănească unul pe altul; ceea ce ar fi putut fi o discuţie inofensivă, uşor de rezolvat prin înţelegere reciprocă şi tolerarea divergenţelor, se transformă într-o luptă. Partenerii refuză să accepte sau să înţeleagă conţinutul punctului de vedere al celuilalt, datorită modului de abordare.

Rezolvarea unei dispute impune lărgirea punctului nostru de vedere pentru a include şi a integra şi alt punct de vedere. Pentru această extindere, avem nevoie să ne simţim apreciaţi şi respectaţi. Dacă atitudinea partenerului este lipsită de afecţiune, respectul nostru de sine poate fi efectiv lezat prin adoptarea punctului de vedere al celuilalt.

Cele mai multe cupluri încep să se certe în legătură cu un anumit subiect şi, după cinci minute, ajung să se certe în legătură cu modul în care decurge cearta.

Cu cât suntem mai apropiaţi de cineva, cu atât ne este mai greu să ascultăm cu obiectivitate punctul lui de vedere fără a reacţiona la sentimentele lui negative. Pentru a ne proteja de impresia că merităm lipsa de respect sau dezaprobarea celuilalt, apar automat mecanisme de apărare care se opun punctului său de vedere. Chiar dacă suntem de acord cu punctul lui de vedere, vom insista cu încăpăţânare să-l combatem.

DE CE DOR CERTURILE

Nu *ce* spunem contează ci *cum spunem*. Destul de frecvent, când bărbatul se simte provocat, atenţia i se concentrează asupra dorinţei de a avea dreptate şi uită să mai fie iubitor. Automat scade capacitatea lui de a comunica pe un ton atent, respectuos şi liniştitor. El nu este conştient cât de lipsite de afecţiune îi răsună partenerei spusele lui şi cât de jignitoare sunt pentru ea. În asemenea momente, o simplă divergenţă îi poate apărea femeii ca o critică aspră; o simplă cerere se

transformă într-un ordin. Fireşte că femeia tinde să se opună acestei abordări lipsite de afecţiune, chiar dacă altfel ar fi fost receptivă la conţinutul spuselor lui.

Bărbatul îşi răneşte inconştient partenera vorbind într-o manieră necontrolată şi apoi continuă să-i explice de ce n-ar trebui ea să se supere. El presupune că ea se opune conţinutului spuselor sale, când de fapt forma lipsită de afecţiune este cea care o deranjează. Deoarece nu-i înţelege reacţia, el se concentrează mai mult pe explicarea valorii spuselor lui, în loc să-şi corecteze maniera în care vorbeşte.

Lui nu-i trece prin minte că *el* generează discuţia; crede că *ea* se ceartă. El îşi apără punctul de vedere, în timp ce ea se apără *pe sine* de cuvintele lui aspre, care sunt dureroase pentru ea.

Când bărbatul neglijează să respecte sentimentele femeii, le neagă valabilitatea şi îi sporeşte durerea. Îi este greu să-i înţeleagă durerea fiindcă el nu este la fel de vulnerabil la comentarii şi tonuri lipsite de afecţiune. De aceea, se poate ca bărbatul să nici nu-şi dea seama cât de tare şi-a jignit partenera, provocând-o astfel să i se opună.

La fel, femeile nu înţeleg când îi jignesc pe bărbaţi. Spre deosebire de aceştia, când o femeie se simte contestată, tonul ei devine automat neîncrezător şi refractar. Acest tip de respingere este mai dureros pentru bărbat, mai ales când este implicat afectiv. Femeile iniţiază şi amplifică discuţiile, exprimându-şi părerile proaste în legătură cu comportamentul partenerului şi oferind sfaturi care nu le-au fost cerute. Când femeia neglijează să-şi tempereze aprecierile negative prin mesaje de încredere şi acceptare, bărbatul reacţionează negativ, lăsând-o nedumerită. Ea nu-şi dă seama cât de dureroasă este pentru el neîncrederea ei.

Pentru a evita certurile, trebuie să ne amintim că celălalt nu obiectează la ce spunem, ci la cum o spunem. Este nevoie de doi pentru o ceartă, dar ajunge unul singur pentru a-i pune capăt. Cel mai bun mod de a pune capăt unei altercaţii este să o înăbuşi în faşă. Asumaţi-vă responsabilitatea de a recunoaşte când un diferend se transformă într-o ceartă. Încetaţi discuţia şi acordaţi-vă un răgaz. Reflectaţi asupra felului cum l-aţi tratat pe celălalt. Încercaţi să înţelegeţi că nu i-aţi dat ceea ce are nevoie. Apoi, după ce a trecut ceva timp, reveniţi şi discutaţi din nou, dar cu afecţiune şi respect. Pauzele ne permit să ne calmăm, să ne vindecăm rănile şi să găsim echilibrul înainte de a încerca din nou să comunicăm.

CELE PATRU ATITUDINI PRIN CARE EVITĂM SĂ NE RĂNIM

Există patru atitudini care pot fi adoptate pentru a evita să ne rănim în timpul certurilor. Ele sunt: lupta, retragerea, simularea şi

încovoierea. Fiecare din aceste atitudini oferă avantaje pe termen scurt, fiind însă în cele din urmă, contraproductive. Hai să explorăm fiecare din aceste atitudini.

1. *Lupta*. Aceatsă atitudine se trage, categoric, din Marte. Când discuţia devine lipsită de afecţiune şi descurajantă, unii încep instinctiv să se lupte. Ei adoptă imediat o poziţie ofensivă. Deviza lor este: „Cea mai bună apărare este atacul". Ei atacă prin acuzaţii, sentinţe, critici, arătându-i partenerei că greşeşte. Ei au tendinţa să ţipe şi să-şi exprime furia. Intenţia lor intimă este să-şi intimideze partenera făcând-o să-i iubească şi să-i susţină. Când partenera dă înapoi, ei presupun că au câştigat, dar, de fapt, au pierdut.

Intimidarea slăbeşte întotdeauna încrederea.

Să-ţi croieşti cu forţa calea spre obţinerea a ceea ce-ţi doreşti, făcându-i pe ceilalţi să pară că nu au dreptate, este un mod sigur de a eşua în cadrul unei relaţii. Când partenerii se luptă, ei îşi pierd cu timpul capacitatea de a fi receptivi şi vulnerabili. Femeile se închid, pentru a se proteja, iar bărbaţilor nu le mai pasă atât de mult. Treptat, chiar şi puţina apropiere de la început se pierde.

2. *Retragerea*. Şi această atitudine provine de pe Marte. Pentru a evita confruntarea, marţienii pot să se retragă în „vizuini" şi să nu mai iasă niciodată afară. Acesta este un război rece. Ei refuză să vorbească şi nimic nu se mai poate lămuri. Această agresivitate pasivă nu este similară cu o pauză după care se revine pentru discutarea şi lămurirea problemelor într-o manieră afectuoasă.

Aceşti marţieni se tem de confruntare şi preferă să nu ridice capul, evitând orice subiecte care pot duce la dispute. Ei calcă pe coji de ouă. De obicei femeile se plâng că trebuie să umble cu precauţii, dar şi bărbaţii fac asta. Este atât de înrădăcinat în firea lor, încât nici măcar nu-şi dau seama cât de des o fac.

În loc să se certe, unele cupluri încetează pur şi simplu să discute despre divergenţele lor. Încearcă să obţină ceea ce-şi doresc prin sancţionarea partenerului, refuzându-i dragostea. Ei nu sar să-şi rănească direct partenerul, cum fac luptătorii. În schimb, îl afectează indirect, privându-l treptat de afecţiunea pe care o merită. Dacă le refuzăm dragostea, este sigur că partenerii noştri vor avea mai puţin să ne ofere.

Câştigul pe termen scurt este pacea şi armonia, dar dacă problemele nu sunt discutate iar sentimentele ascultate, se acumulează resentimentele. Pe termen lung ei pierd contactul cu sentimentele afectuoase care i-au apropiat. Ei recurg în general la excesul de muncă, de mâncare sau la alte dependenţe, ca mod de a-şi înăbuşi suferinţele.

3. *Simularea*. Această atitudine provine de pe Venus. Pentru a evita să fie lezate în cursul unei confruntări, unele persoane pretind că

nu au nici o problemă. Ele abordează un zâmbet şi par de acord şi foarte mulţumite de tot ce aud. Cu timpul, însă, aceste femei devin tot mai iritate; ele dau mereu dar nu primesc în schimb ceea ce au nevoie. Acest resentiment blochează exprimarea firească a afecţiunii.

Ele se tem să fie sincere în legătură cu sentimentele lor, astfel că încearcă să spună că totul este perfect, în regulă şi foarte bine, când, de fapt, nu este aşa. Ele îşi sacrifică sau îşi neagă dorinţele, sentimentele şi cerinţele, pentru a evita conflictele.

4. *Încovoierea.* Şi această atitudine provine de pe Venus. În loc să se certe, cedează. Suportă blamul şi îşi asumă vina pentru tot ce-l deranjează pe partener. Pe termen scurt se crează o relaţie care pare foarte afectuoasă şi cooperantă, dar cei în cauză sfârşesc prin pierderea identităţii.

Un bărbat mi s-a plâns odată în legătură cu soţia lui. Mi-a spus: „O iubesc mult. Îmi dă tot ce vreau. Singura mea nemulţumire este că nu este veselă". Soţia lui petrecuse douăzeci de ani sacrificându-se pe sine de dragul soţului ei. Nu aveau niciodată conflicte şi, dacă ai fi întrebat-o, ar fi spus: „Avem o căsnicie formidabilă. Soţul meu este atât de afectuos. Singura problemă sunt eu. Sunt deprimată şi nu ştiu de ce." Ea era deprimată fiindcă se sacrificase, făcându-se agreabilă timp de douăzeci de ani.

Pentru a-şi satisface partenerii, aceşti oameni le intuiesc dorinţele şi se modelează după ele. Până la urmă îi deranjează că a trebuit să renunţe la ei înşişi în favoarea dragostei.

Orice formă suplimentară de respingere este foarte dureroasă pentru ei fiindcă deja se resping singuri. Ei caută, cu orice preţ, să evite respingerea şi-şi doresc să fie iubiţi. Prin acest proces renunţă literalmente la personalitatea lor.

S-ar putea să vă regăsiţi într-una sau mai multe din atitudinile descrise. De obicei, oamenii trec de la una la alta. Prin fiecare din cele patru strategii, intenţia este să ne protejăm de suferinţă. Din nefericire, nu aceasta este soluţia. Soluţia este să se identifice problema şi să te opreşti. Oferă-ţi un răgaz ca să te răcoreşti şi apoi întoarce-te şi discută în continuare. Exersează-te să comunici cu o înţelegere sporită şi cu respect faţă de sexul opus şi vei învăţa treptat să eviţi certurile şi luptele.

DE CE NE CERTĂM

Bărbaţii şi femeile se ceartă, de obicei, din cauza banilor, sexului, deciziilor luate, programelor, criteriilor de valoare şi a responsabilităţilor casnice. Aceste discuţii şi negocieri se transformă în certuri dintr-un singur motiv – nu ne simţim iubiţi. Suferinţele sufleteşti provin din faptul că nu ne simţim iubiţi şi când cineva suferă astfel, îi este greu să iubească.

Deoarece femeile nu au fost pe Marte, le vine greu să intuiască de ce are nevoie un bărbat pentru a face față cu succes diferendelor. Ideile, sentimentele şi dorinţele contrare reprezintă o provocare dificilă pentru un bărbat. Cu cât este mai apropiat de o femeie, cu atât îi vine mai greu să facă față divergențelor. El are tendința să considere ca pe ceva personal faptul că femeii îi displace ceva făcut de el, considerând că ea nu-l mai place.

Cel mai bine poate înfrunta un bărbat divergențele și dezacordurile când este mulțumit afectiv. Când însă este privat de afecțiunea de care are nevoie, trece în defensivă și iese la iveală fața lui întunecată: instinctiv a și ridicat sabia.

La suprafață poate părea că discută în legătură cu subiectul respectiv (bani, responsabilități etc.) dar adevăratul motiv pentru care a tras sabia este că nu se simte iubit. Când bărbatul se ceartă pentru bani, program, copii sau orice alt subiect, în secret s-ar putea să aibă unul din motivele următoare:

MOTIVELE SECRETE PENTRU CARE SE CEARTĂ BĂRBAȚII

Motivul ascuns pentru care se ceartă bărbatul	De ce are el nevoie pentru a nu se certa
1. Nu-mi place când ea se supără pentru cele mai mărunte fleacuri pe care le fac sau nu le fac. Am impresia că sunt criticat, respins și nu sunt apreciat.	1. El trebuie să se simtă acceptat așa cum este, însă are impresia că ea încearcă să-l facă mai bun.
2. Nu-mi place când începe să mi se spună cum ar trebui să procedez. Nu mă simt admirat. Mă simt tratat ca un copil.	2. El are nevoie să se simtă admirat. În schimb se simte criticat.
3. Nu-mi place când ea mă acuză pe mine pentru nefericirea ei. Nu mă încurajează să fiu cavalerul ei strălucitor.	3. El are nevoie să se simtă încurajat. Altfel, îi vine să renunțe.
4. Nu-mi place când ea se plânge de cât de multe face sau că nu se simte apreciată. Atunci am impresia că nu apreciază ce fac pentru ea.	4. El are nevoie să se simtă apreciat. În schimb, se simte acuzat, neacceptat și neputincios.

Motivul ascuns pentru care se ceartă bărbatul	De ce are el nevoie pentru a nu se certa
5. Nu-mi place când ea își face griji pentru tot ce ar putea merge rău. Simt că nu are încredere în mine.	5. El are nevoie să simtă că i se acordă încredere și apreciere pentru aportul lui la securitatea ei. În schimb, se simte responsabil pentru neliniștea ei.
6. Nu-mi place când îmi cere să fac ceva sau să vorbesc atunci când vrea ea. Nu mă simt acceptat sau respectat.	6. El are nevoie să se simtă acceptat așa cum este. În schimb, se simte controlat sau presat să vorbească și atunci nu mai are nimic de spus. Îi dă impresia că nu o va putea mulțumi niciodată.
7. Nu-mi place când ea se simte jignită de ce-i spun. Mă simt greșit înțeles și respins parcă nu-mi acordă încrederea.	7. El are nevoie să simtă că este acceptat și crezut. În schimb, simte că este respins și că nu i se iartă nimic.
8. Nu-mi place când îmi pretinde să-i intuiesc gândurile. Nu pot. Mă face să mă simt rău sau necorespunzător.	8. El are nevoie să simtă că este aprobat și acceptat. În schimb, simte că a ratat.

Satisfacerea fundamentală a afectivității va diminua tendința bărbatului de a se antrena în certuri dureroase. Automat, va fi în stare să asculte și să vorbească cu mai mult respect, înțelegere și atenție. În acest fel, disputele, deosebirile de păreri și nemulțumirile pot fi rezolvate prin discuții, negocieri și compromis, fără a evolua în certuri violente.

Și femeile contribuie la certurile violente, dar din alte motive. Aparent, femeia poate părea că discută despre finanțe, responsabilități sau alte subiecte, dar în realitate, ea se opune partenerului din motivele următoare:

MOTIVELE SECRETE PENTRU CARE SE CEARTĂ FEMEILE

Motivul ascuns pentru care se ceartă femeia	De ce are ea nevoie pentru a nu se certa
1. Nu-mi place când el minimalizează importanța sentimentelor și dorințelor mele. Mă simt dată la o parte și neimportantă.	1. Ea are nevoie să se simtă aprobată și admirată. În schimb, se simte criticată și ignorată.
2. Nu-mi place când uită să facă ce-i cer și apoi par pisăloagă. Am impresia că-i cerșesc ajutorul.	2. Ea are nevoie să se simtă respectată și luată în seamă. În schimb, se simte neglijată, în coada listei lui de priorități.
3. Nu-mi place când el mă acuză că sunt indispusă. Mi se pare că îmi cere să fiu perfectă pentru a fi iubită. Nu sunt perfectă.	3. Ea are nevoie ca el să înțeleagă de ce este indispusă și să o asigure că este iubită în continuare nefiind nevoie să fie perfectă. În schimb, se simte în nesiguranță când încearcă să fie ea însăși.
4. Nu-mi place când el ridică vocea sau începe să enumere de ce are dreptate. Mă face să mă simt că sunt în culpă și că lui nu-i pasă de punctul meu de vedere.	4. Ea are nevoie să se simtă înțeleasă și respectată. În schimb, se simte neluată în seamă, terorizată și trasă în jos.
5. Nu-mi place atitudinea lui condescendentă, când îi pun întrebări legate de deciziile pe care le avem de luat. Simt că sunt o povară sau că-i consum timpul.	5. Ea are nevoie să simtă că lui îi pasă de sentimentele ei și respectă nevoia ei de a obține informații. În schimb, ea simte că nu este respectată și apreciată.
6. Nu-mi place când el nu răspunde la întrebările sau comentariile mele. Mă face să simt că n-aș exista.	6. Ea are nevoie să simtă că lui îi pasă și că o ascultă, îi dă atenție. În schimb, simte că este ignorată sau condamnată.

Motivul ascuns pentru care se ceartă femeia

7. Nu-mi place când îmi explică de ce n-ar trebui să mă simt jignită, îngrijorată, furioasă sau altcumva. Mă simt desfiinţată sau nesusţinută.

8. Nu-mi place când el vrea să fiu mai detaşată. Mă face să simt că este o greşeală sau o slăbiciune să ai sentimente.

De ce are ea nevoie pentru a nu se certa

7. Ea are nevoie să simtă că i se dă dreptate şi este înţeleasă. În schimb, se simte lipsită de sprijin şi afecţiune, acumulând resentimente.

8. Ea are nevoie să se simtă respectată şi admirată, mai ales atunci când îşi împărtăşeşte sentimentele. În schimb, se simte lipsită de siguranţă şi de protecţie.

Deşi toate aceste sentimente dureroase şi necesităţi sunt justificate, ele nu sunt înfăţişate sau comunicate direct. În schimb, ele se acumulează şi răbufnesc cu ocazia unei altercaţii. Atunci sunt exprimate uneori direct, dar de obicei sunt evidenţiate prin expresii faciale, atitudini corporale şi ton.

Bărbaţii şi femeile trebuie să-şi înţeleagă sensibilităţile specifice, să coopereze şi nu să se enerveze din cauza lor. Veţi aborda cu adevărat problema dacă încercaţi să comunicaţi cu partenerul într-un mod care îl satisface afectiv. Certurile vor deveni atunci adevărate discuţii necesare rezolvării şi negocierii divergenţelor şi dezacordurilor, dialoguri prin care cei doi se ajută reciproc.

ANATOMIA UNEI ALTERCAŢII

O ceartă violentă are, de obicei, o structură de bază. Poate că o veţi putea identifica în următorul exemplu.

Am făcut cu soţia o plimbare plăcută, în aer liber. După-masă totul părea în regulă, până ce am început să vorbesc despre nişte posibile investiţii. Deodată ea s-a supărat fiindcă aş fi fost dispus să investesc o parte din economiile noastre în nişte acţiuni cu câştig mare. Din punctul meu de vedere făcusem doar o considerare, dar ea înţelegea că plănuiam să acţionez (fără ca măcar să ţin seama de punctul ei de vedere). Ea s-a supărat că aş putea proceda astfel. Eu m-am supărat pe ea pentru că s-a supărat pe mine şi am început să ne certăm.

Am crezut că ea nu aprecia favorabil şansele acţiunilor mele şi contesta oportunitatea lor. Argumentele mele erau alimentate de furia că ea se supărase pe mine. Ea argumenta că acţiunile cu câştig mare sunt prea riscante. Dar, în realitate, era supărată că aveam de gând să investesc fără a analiza părerile ei în privinţa acestui subiect. În plus, era indispusă că nu-i respectam dreptul de a fi supărată. În cele din

urmă am ajuns atât de supărat, încât ea şi-a cerut scuze că m-a înţeles greşit şi că nu a avut încredere, apoi ne-am calmat amândoi. Mai târziu, după ce ne-am împăcat, ea mi-a spus: „De multe ori, când ne certăm, se pare că eu mă supăr dintr-un motiv oarecare şi apoi tu te superi că eu sunt supărată şi atunci trebuie să-mi cer scuze că te-am supărat. Am impresia că lipseşte ceva. Uneori mi-ar plăcea ca şi tu să-mi spui că-ţi pare rău că m-ai supărat".

Am înţeles imediat logica punctului ei de vedere. Era nedrept să aştept scuzele ei, mai ales că eu eram cel care o supărasem primul. Această idee a transformat relaţiile dintre noi. Împărtăşind experienţa aceasta în cursul seminariilor, am descoperit că mii de femei se puteau identifica imediat cu experienţa soţiei mele. Este încă o schemă obişnuită a relaţiilor femeie-bărbat. Să revedem şablonul:

1. Femeia îşi exprimă nemulţumirea în legătură cu „XYZ".

2. Bărbatul îi explică de ce n-ar trebui să fie supărată în legătură cu „XYZ".

3. Ea simte că nu i se dă dreptate şi devine mai nemulţumită. (Acum este supărată mai mult pentru că a fost desconsiderată decât din motivele „XYZ".)

4. El sesizează dezaprobarea ei şi se supără. O acuză că l-a supărat şi pretinde scuze înainte de a se împăca.

5. Ea îşi cere scuze şi se întreabă ce s-a întâmplat sau se supără şi mai tare şi cearta lor degenerează în conflict.

Având imaginea limpede a anatomiei unei altercaţii, am fost capabil să rezolv această problemă într-un mod mai echitabil. Amintindu-mi că femeile vin de pe Venus, am încercat să nu-mi mai blamez soţia pentru propria-mi supărare. Am încercat, în schimb, să înţeleg prin ce-am supărat-o şi să-i arăt că nu-mi este indiferent. Chiar dacă ea mă înţelesese greşit, când se simţea jignită eu trebuia să o fac să înţeleagă că îmi pasă şi că regret. Am învăţat mai întâi să o ascult când este supărată şi să încerc realmente să înţeleg de ce este supărată, spunând apoi: „Îmi pare rău că te-am supărat când am spus..." Rezultatul a fost imediat. Ne-am certat mult mai puţin.

Uneori însă este foarte greu să-ți ceri scuze. În acele momente respir adânc și nu spun nimic. Încerc să-mi închipui cum se simte ea și-i descopăr justificarea punctelor de vedere. Atunci îi zic: „Îmi pare rău că ești atât de supărată". Deși aceasta înseamnă că îmi cer scuze, îi spun ei „îmi pasă" și pare să ajute *mult*.

Bărbații spun rar *„îmi pare rău"* fiindcă pe Marte asta înseamnă că ai făcut ceva rău și *îți ceri scuze*.

În schimb, femeile spun „îmi pare rău" subînțelegând „mă preocupă ceea ce crezi tu". Asta nu înseamnă că-și cer scuze că au făcut ceva rău. Bărbații care spun „îmi pare rău" pot face minuni învățând să folosească această latură a limbajului venusian. Cel mai simplu mod de a opri o ceartă este să spui „îmi pare rău". Cele mai multe discuții degenerează când bărbatul începe să desființeze sentimentele partenerei și ea reacționează dezaprobându-l. Fiind bărbat, a trebuit să învăț cum să le recunosc ideile. Soția mea a învățat și ea să-și exprime sentimentele mai direct, fără să mă dezaprobe. Rezultatul a fost un număr redus de certuri, mai multă afecțiune și încredere. Fără această experiență, probabil că am avea și acum parte de aceleași altercații.

Cele mai multe discuții degenerează când bărbatul începe să infirme sentimentele femeii iar ea reacționează, dezaprobându-l.

Pentru evitarea discuțiilor neplăcute este important să recunoaștem felul în care bărbatul, inconștient, desființează, iar femeile, tot inconștient, lansează mesaje de dezaprobare.

Cum generează bărbații certuri, fără să-și dea seama

Cel mai banal mod prin care bărbatul generează discuții este prin considerarea ca nejustificate a sentimentelor și părerilor femeii. Bărbații nu-și dau seama câtă desconsiderare manifestă.

De exemplu, bărbatul poate bagateliza necazurile unei femei spunând „A, nu-ți face griji din asta". Altui bărbat, această expresie i-ar părea prietenoasă. Dar pentru partenera apropiată înseamnă lipsă de sensibilitate și o lovitură. Cu alt prilej, bărbatul poate încerca să rezolve necazurile femeii, spunându-i „Nu-i chiar așa mare lucru". Apoi îi oferă o soluție practică, pretinzându-i să se degajeze și să se simtă fericită. El nu înțelege că ea se simte anulată și nesusținută. Ea nu-i poate aprecia soluția până ce el nu îi aprobă îndreptățirea de a fi indispusă.

Un exemplu foarte banal este cel în care bărbatul a făcut ceva prin care a supărat-o pe femeie. Instinctul îl îndeamnă să o facă să se

simtă mai bine, explicându-i de ce n-ar trebui să fie supărată. El îi explică plin de încredere că a avut motive perfect întemeiate și rezonabile pentru ceea ce a făcut. Nici nu-i trece prin cap că atitudinea lui o face să simtă că nu are nici un drept să se supere. Când el se justifică, singurul mesaj pe care-l recepționează ea este că lui nu-i pasă de sentimentele ei.

Ca să-i poată auzi justificările, ea are nevoie mai întâi ca el să-i audă motivele ei întemeiate de supărare. El trebuie să-și amâne explicațiile și să o asculte cu înțelegere. Când el va începe să dea atenție sentimentelor ei, ea va începe să se simtă susținută.

Această abordare diferită necesită exerciții, dar poate fi realizată. În general, când o femeie își exprimă frustrarea, dezamăgirea sau îngrijorarea, fiecare *celulă* din corpul bărbatului reacționează instinctiv cu o listă de explicații și justificări, destinate bagatelizării sentimentelor ei. Bărbatul nu are niciodată intenția să înrăutățească lucrurile. Tendința de a bagateliza sentimentele este doar un instinct marțian. Dacă înțelege că reacțiile sale, automat viscerale, sunt, în acest caz, contraproductive, bărbatul poate totuși să se schimbe. Schimbarea poate fi făcută pe baza unei înțelegeri mai profunde și având experiența metodelor care au efect asupra femeilor.

Cum generează femeile certuri, fără să-și dea seama

Cel mai frecvent mod prin care femeile pot genera altercații fără să-și dea seama este prin neexprimarea directă a sentimentelor. În loc să-și exprime direct nemulțumirea sau dezamăgirea, o femeie pune întrebări retorice și transmite (cu sau fără știință) mesaje de dezaprobare. Chiar dacă uneori nu acesta este mesajul pe care vrea să-l exprime, în general asta aude bărbatul.

Cel mai frecvent mod prin care femeile pot genera altercații fără să-și dea seama este prin neexprimarea directă a sentimentelor.

De exemplu, dacă bărbatul a întârziat, femeia poate gândi: „Nu-mi place să te aștept atunci când întârzii" sau „Am fost îngrijorată că ți s-a întâmplat ceva". Când el ajunge, în loc să-și exprime direct sentimentele, ea îi pune o întrebare retorică, de exemplu: „Ce pot să cred când întârzii atât?" sau „De ce n-ai telefonat?"

Desigur că este firesc să întrebi pe cineva „De ce n-ai telefonat?" dacă vrei să afli cauza adevărată. Dar când femeia este supărată, tonul ei indică adesea că nu caută să afle un răspuns, ci subliniază că nu există un adevărat motiv pentru întârziere.

Când bărbatul aude o întrebare cum ar fi „Cum poți să întârzii atât?" sau „De ce n-ai sunat?", el nu-i aude sentimentele, ci dezapro-

barea. Simte dorința ei insistentă de a-l ajuta să devină mai responsabil. Se simte atacat și intră în defensivă. Ea nu are idee câtă durere îi produce prin dezaprobarea exprimată.

Așa cum femeile au nevoie să le fie respectate sentimentele, bărbații au nevoie de aprobare. Cu cât bărbatul iubește mai mult o femeie, cu atât are nevoie mai mult de aprobarea ei. La începutul relației lor sau ea îi transmitea mesajul că îl aprobă, sau el avea încredere că îi va câștiga aprobarea. În ambele cazuri, aprobarea este prezentă.

Chiar dacă o femeie a fost făcută să sufere de către alți bărbați sau de tatăl ei, ea va transmite aprobarea la începutul unei legături. Ea poate avea impresia că: „el este un om deosebit, nu ca ceilalți pe care i-a cunoscut".

O femeie care-și retrage aprobarea îl face să sufere mult pe un bărbat. Femeile, în general, nu-și dau seama când își retrag aprobarea. Iar atunci când și-o retrag au convingerea că o fac în mod justificat. Un motiv al acestei lipse de sensibilitate este că femeile nu-și dau seama cât de importantă este pentru bărbați aprobarea lor.

O femeie poate, însă, învăța să nu fie de acord cu acțiunile bărbatului și totuși să-l aprobe ca om. Pentru ca bărbatul să se simtă iubit, el are nevoie ca ea să-l aprobe, chiar dacă nu este de acord cu comportamentul lui. În general, când o femeie nu este de acord cu comportamentul bărbatului și ar vrea să-l schimbe, ea îl dezaprobă. Desigur că există momente când ea îl aprobă mai mult sau mai puțin, dar *dezaprobarea* ei este foarte dureroasă pentru bărbat.

Celor mai mulți bărbați le este prea rușine să admită cât de mult au nevoie de aprobare. Ei pot face mari eforturi pentru a dovedi că nu le pasă. Dar, de ce devin imediat reci, distanți și defensivi când pierd aprobarea unei femei? Fiindcă îi doare să nu primească ceea ce le este necesar.

Unul dintre motivele pentru care o legătură este atât de reușită la început este că bărbatul beneficiază încă de aprecierile favorabile ale femeii. El este încă un cavaler în armură strălucitoare. El se bucură de binefacerile aprecierilor ei și, în consecință, se simte mândru. Dar, imediat ce o dezamăgește, el decade din poziția sa. Pierde aprobarea ei. Dintr-o dată, cade în dizgrație.

Bărbatul poate face față dezamăgirii femeii, dar se simte rănit dacă aceasta este exprimată prin dezaprobare sau respingere. De obicei femeia îl chestionează pe bărbat, în legătură cu actele lui, pe un ton dezaprobator. Ea procedează astfel crezând că îi dă o lecție. Nu este așa. Se crează doar teamă și resentimente. Și, treptat, motivația lui scade. A aproba un bărbat presupune să vezi mobilurile bune în spatele faptelor sale. Chiar dacă el este iresponsabil sau leneș sau lipsit de respect, o femeie, dacă îl iubește, va recunoaște părțile lui bune.

A aproba înseamnă să găseşti intenţia afectuoasă sau bunătatea în spatele comportării aparente.

A trata un bărbat ca şi cum nu are nici o bună intenţie în spatele faptelor sale înseamnă să-i refuzi aprobarea care i-a fost acordată la începutul legăturii. Femeile trebuie să-şi aducă aminte că-l pot aprecia şi dacă nu sunt de acord cu el.

Două aspecte critice din care rezultă certuri:
1. *Bărbatul* simte că femeia îi dezaprobă punctul lui de vedere.
2. *Femeia* dezaprobă felul în care el îi vorbeşte.

Când are bărbatul mai multă nevoie de aprobarea femeii

Cele mai multe certuri nu se produc fiindcă cei doi nu sunt de acord, ci fiindcă bărbatul are impresia că femeia dezaprobă punctul lui de vedere sau fiindcă femeia dezaprobă felul în care el îi vorbeşte. Ea îl dezaprobă adesea fiindcă el nu-i vorbeşte mai afectuos. Dacă bărbaţii şi femeile învaţă să se aprobe, să-şi confirme încrederea unul în altul, nu mai au nevoie să se certe. Îşi pot rezolva divergenţele prin discuţii şi negocieri.

Dacă bărbatul comite o greşeală sau uită să se achite de o obligaţie, femeia nu înţelege cât de afectat se simte el. Atunci are mai multă nevoie de dragostea ei. Faptul că îi refuză aprobarea în acest moment este extrem de dureros pentru el. Se poate ca ea să nici nu-şi dea seama ce face. Ea crede, poate, doar că se simte dezamăgită, dar el simte dezaprobarea ei.

Căile prin care femeile transmit, fără să ştie, dezaprobarea, sunt ochii şi tonul. Cuvintele folosite pot fi afectuoase, dar privirea şi tonul îl pot răni pe bărbat. Reacţia lui de apărare este să-i demonstreze că nu are dreptate. Justificându-se pe sine, el o dezaprobă.

Bărbaţii sunt cel mai dispuşi să se certe când au făcut o greşeală sau au supărat-o pe femeia iubită.

Dacă a dezamăgit-o, bărbatul va voi să-i explice de ce n-ar trebui să fie supărată. El crede că argumentele lui o vor face să se simtă mai bine. Ceea ce nu ştie este că femeia are nevoie cel mai mult să se simtă ascultată şi aprobată, atunci când e supărată.

CUM SE POT EXPRIMA DIVERGENŢELE FĂRĂ A AJUNGE LA CEARTĂ

În lipsa unor modele comportamentale sănătoase, poate fi foarte dificilă exprimarea divergenţelor şi dezacordurilor. Cei mai mulţi părinţi nu discutau deloc sau, dacă o făceau, discuţia degenera repede

în ceartă. Schema următoare arată cum bărbații și femeile generează inconștient certuri; totodată sunt sugerate alternative nedăunătoare. În fiecare din categoriile enumerate mai jos, eu sugerez mai întâi o întrebare retorică pe care o poate pune femeia și apoi arăt cum poate interpreta bărbatul această întrebare. Pe urmă, arăt cum putea încerca bărbatul să se justifice și cum se poate simți dezaprobată o femeie de ceea ce aude. În fine, sugerez cum pot bărbații și femeile să-și manifeste solicitudinea și să evite certurile.

ANATOMIA UNEI ALTERCAȚII

1. Când bărbatul vine târziu acasă

Întrebarea retorică
Când el ajunge târziu, ea-i spune: „Cum poți să vii așa de târziu?" sau „De ce nu mi-ai telefonat?" sau „Ce să mai cred?"

Mesajul auzit de el
El aude: „Nu ai nici un motiv real ca să întârzii atât! Ești iresponsabil. Eu n-aș întârzia niciodată. Sunt mai bună ca tine".

Ce explicații dă el
Când ea este supărată din cauza întârzierii, el se justifică: „Traficul pe pod era aglomerat" sau „Viața nu este mereu așa cum ți-o dorești" sau „Nu poți să-mi pretinzi să ajung mereu la timp".

Mesajul auzit de ea
Ea înțelege: „N-ar trebui să te superi, fiindcă există motive adevărate și întemeiate de a întârzia. Oricum, munca mea este mai importantă ca tine și tu ești atât de pretențioasă!"

Cum ar putea femeia să nu pară atât de dezaprobatoare
Ea ar putea spune: „Nu-mi place deloc când întârzii. Mă supără. Mi-ar plăcea ca data viitoare când întârzii să mă suni"

Cum ar putea bărbatul să-i dea mai multă dreptate
El ar putea spune: „Am întârziat, îmi pare rău că te-am supărat". Cel mai important este să ascultați fără să dați prea multe explicații. Încercați să înțelegeți și să recunoașteți nevoia ei de afecțiune.

2. Când bărbatul uită să facă ceva

Întrebarea retorică
Când el uită să facă ceva, ea spune: „Cum ai putut să uiți?" sau „Când o să ții minte ceva?" sau „Cum să pot avea încredere în tine?"

Mesajul auzit de el
El aude: „Nu există un motiv justificat ca să uiți. Ești prost și nu se poate avea încredere în tine. Eu dau așa mult în relația dintre noi!"

Ce explicații dă el
El se justifică astfel: „Am fost foarte ocupat și am uitat efectiv".

Mesajul auzit de ea
Ea aude: „N-ar trebui să te superi atâta pentru asemenea fleacuri. Ești prea pretențioasă și reacția ta este irațională. Încearcă să fii mai realistă. Trăiești într-o lume a imaginației."

Cum ar putea femeia să nu pară atât de dezaprobatoare
Dacă este supărată, ea îi poate spune: „Nu-mi place când uiți". Ea ar mai putea adopta și altă metodă eficace, nepomenind că el a uitat ceva și cerându-i din nou să facă ceea ce a uitat. Ea poate să-i spună: „Mi-ar fi plăcut dacă tu ai fi..." (El va ști că a uitat ceva.)

Cum ar putea bărbatul să-i dea mai multă dreptate
El ar putea spune: „Am uitat... Te-ai supărat pe mine?" Apoi o lasă să vorbească fără să-i spună că n-are dreptate. Vorbind, ea va înțelege că este ascultată și va aprecia foarte curând atitudinea lui.

3. Când el revine din izolare

Întrebarea retorică
Când el revine din vizuină, ea-i spune: „Cum poți să fii atât de insensibil și rece?" sau „Cum ai vrea să reacționez?" sau „Cum să înțeleg ce-i în capul tău?"

Mesajul auzit de el
El aude: „Nu există un motiv real pentru care să te ferești de mine. Ești rău și lipsit de afecțiune. Nu ești omul potrivit pentru mine. M-ai făcut să sufăr mai mult decât te-am făcut eu vreodată".

Ce explicații dă el
El îi explică: „Aveam nevoie să fiu singur un timp, n-a durat decât două zile. Ce mare lucru?" sau „Nu ți-am făcut nimic. De ce te-ai supărat așa?"

Mesajul auzit de ea
Ea aude: „N-ar trebui să te simți lezată sau abandonată și, dacă o faci, nu am înțelegere pentru tine. Ești prea pretențioasă și autoritară. Voi face întotdeauna ceea ce vreau, nu-mi pasă de sentimentele tale".

Cum ar putea femeia să nu pară atât de dezaprobatoare
Dacă este supărată, ea i-ar putea spune: „Ştiu că ai uneori nevoie de izolare, dar tot mă doare când te retragi. Nu spun că faci rău, dar pentru mine este important ca tu să înţelegi prin ce trec eu".

Cum ar putea bărbatul să-i dea mai multă dreptate
El ar putea spune: „Înţeleg că te doare când mă retrag. Trebuie să fie foarte dureros pentru tine. Hai să vorbim despre asta." (Dacă ea se simte ascultată, îi este mai uşor să accepte nevoia lui de a se izola din când în când.)

4. Când bărbatul o dezamăgeşte

Întrebarea retorică
Când el o dezamăgeşte, ea îi spune: „Cum ai putut face asta?" sau „De ce nu poţi face ceea ce spui că vrei să faci?" sau „Când o să te înveţi odată?"

Mesajul auzit de bărbat
El aude: „Nu ai motiv să mă dezamăgeşti. Eşti un idiot. Nu poţi face nimic ca lumea. Nu pot fi fericită dacă nu te schimbi!"

Explicaţia dată de el
Dacă ea este dezamăgită, el îi spune: „Ei, data viitoare o să fie mai bine" sau „Nu-i aşa de grav" sau „Dar n-am ştiut ce voiai".

Mesajul auzit de ea
Ea aude: „Dacă te superi, este vina ta. Trebuie să fii mai flexibilă. N-ar trebui să te superi şi nu am înţelegere pentru tine".

Cum ar putea femeia să nu pară atât de dezaprobatoare
Dacă este supărată, ea ar putea spune: „Nu-mi place să fiu dezamăgită. Am crezut că o să mă suni. E-n regulă, dar vreau să ştii şi tu cum este când..."

Cum ar putea bărbatul să-i dea mai multă dreptate
El ar putea spune: „Am înţeles că te-am dezamăgit. Hai să vorbim despre asta... *Cum te simţi?*" Iarăşi ea trebuie lăsată să vorbească. Daţi-i o şansă să fie ascultată şi se va simţi mai bine. După un timp, spuneţi-i: „Ce-ţi trebuie ca să simţi că te ajut?" sau „Cum pot să te ajut?

5. Când bărbatul nu ține seama de sentimentele ei și o face să sufere

Întrebarea retorică
Ea spune: „Cum poți să spui așa ceva?" sau „Cum poți să te porți așa cu mine?" sau „Îți pasă mai puțin de mine?" sau „Așa îți fac eu?"

Mesajul auzit de bărbat
El aude: „Ești rău și tiranic. Eu sunt mult mai afectuoasă. Nu te voi ierta niciodată pentru asta. Ar trebui să fii pedepsit și exclus. Este doar vina ta."

Explicația dată de el
La supărarea ei, el se justifică: „Uite, n-am vrut asta", sau „Eu te ascult, chiar și acum fac asta" sau „Nu întotdeauna te ignor" sau „Nu râd de tine".

Mesajul auzit de femeie
Ea aude: „Nu ai dreptul să fii supărată. Nu are nici un sens. Ești prea sensibilă, este ceva în neregulă cu tine. Ești o povară".

Cum ar putea femeia să-și atenueze aerul dezaprobator
Ea ar spune: „Nu-mi place felul cum îmi vorbești. Te rog să încetezi" sau „Ești grosolan și nu-mi place asta" sau „Nu în felul acesta am vrut să discutăm. Hai să o luăm de la capăt" sau „Nu merit să fiu tratată astfel. Hai să facem o pauză" sau „Te rog să nu mă întrerupi" sau „Te rog să asculți ce am de spus" (Bărbatul reacționează cel mai bine la afirmații scurte și directe. Predicile și întrebările sunt dăunătoare.)

Cum ar putea bărbatul să-i dea mai multă dreptate
El ar putea spune: „Îmi pare rău, nu trebuia să te tratez astfel!" Respirați adânc și ascultați-i răspunsul. S-ar putea ca ea să continue cu ceva ca, de exemplu: „Nu mă asculți niciodată". Când face o pauză, spuneți-i: „Ai dreptate. Uneori nu sunt atent. Îmi pare rău, nu meriți să fii tratată astfel... Hai s-o luăm de la capăt. De data asta va fi mai bine". A relua o discuție este un mod excelent de a o opri să se agraveze. Dacă ea nu vrea să o ia de la început, nu o faceți să se simtă vinovată din cauza asta. Țineți minte că, dacă-i dați dreptul să fie supărată, va fi mai tolerantă.

6. Când bărbatul se grăbeşte, iar femeii nu-i place asta

Întrebare retorică
Ea se plânge: „De ce ne grăbim mereu? De ce trebuie să alergi mereu?"

Mesajul auzit de bărbat
El aude: „Nu ai nici un motiv pentru graba asta! Niciodată nu mă faci să mă simt bine. Nimic nu te poate schimba. Eşti incompetent şi e clar că nu-ţi pasă de mine."

Explicaţia bărbatului
El spune: „Nu-i chiar aşa cum spui" sau „Aşa a fost mereu" sau „Nu-ţi face atâtea griji, o să fie bine".

Mesajul auzit de femeie
Ea aude: „Nu ai nici un drept să te plângi. Ar trebui să fii recunoscătoare pentru ceea ce ai, nu să fii aşa de cârcotaşă. Nu ai nici un motiv să te plângi, îi indispui pe toţi".

Cum ar putea femeia să-şi atenueze aerul dezaprobator
Ea ar putea spune: „Este în regulă chiar dacă ne grăbim şi mie nu-mi place. Se pare că noi ne grăbim mereu" sau „Îmi place când nu ne grăbim şi mă supără că uneori trebuie să ne zorim, pur şi simplu nu-mi place. Nu vrei ca data viitoare să plecăm cu zece minute mai devreme?"

Cum ar putea bărbatul să-i respecte mai mult părerile
El poate spune: „Nici mie nu-mi place. Mi-ar plăcea să putem merge mai încet. Parcă suntem nebuni". În acest exemplu, el s-a raportat la sentimentele ei. Chiar dacă ar cam vrea să se grăbească, el poate să o ajute într-un moment de frustrare, exprimându-şi înţelegerea sinceră faţă de supărarea ei.

7. Când femeia se simte desconsiderată în timpul unei discuţii

Întrebarea retorică
Când femeia simte că nu este susţinută sau că sentimentele ei nu sunt aprobate, spune: „De ce ai spus asta?" sau „De ce trebuie să-mi vorbeşti aşa?" sau „Nu-ţi pasă deloc de ce spun eu?" sau „Cum să spui aşa ceva?"

Mesajul auzit de bărbat
El aude: „Nu există nici un motiv ca să mă tratezi astfel. De ce nu mă iubeşti? Nu-ţi pasă. Îţi dau atât de mult şi nu-mi dai înapoi nimic!"

Ce explicaţii dă el

El îi explică: „Nu ai dreptate" sau „Dar nu asta am spus" sau „Am mai auzit asta".

Mesajul receptat de femeie

Ea aude: „Nu ai nici un drept să fii supărată. Eşti iraţională şi zăpăcită. Eu ştiu ce se cuvine, dar tu, nu. Tu stârneşti aceste discuţii, nu eu".

Cum ar putea femeia să-şi atenueze aerul dezaprobator

Ea ar putea spune: „Nu-mi place ce spui. Parcă m-ai condamna. Nu merit asta. Te rog să mă înţelegi" sau „Am avut o zi grea. Ştiu că nu-i vina ta şi am nevoie să înţelegi cum mă simt. E-n regulă?" Sau, ea poate doar să treacă peste comentariile lui şi să-i ceară ceea ce vrea: „Sunt într-o dispoziţie aşa de proastă, n-ai vrea să mă asculţi puţin? Mă va ajuta să mă simt mult mai bine". (Bărbaţii au nevoie de o mulţime de încurajări pentru a asculta.)

Cum ar putea bărbatul să-i respecte părerile

El ar putea spune: „Îmi pare rău că te deranjează. Ce ţi s-a părut că am spus?" Dându-i ocazia să reproducă ce a auzit, el poate spune din nou: „Îmi pare rău. Înţeleg de ce nu ţi-a plăcut" Apoi se opreşte. Acum este momentul să o asculte. Rezistaţi tentaţiei de a-i explica faptul că nu v-a înţeles. O dată ce s-a produs rana, pentru vindecare este nevoie ca durerea să fie auzită. Explicaţiile sunt de folos numai după ce rana a fost vindecată prin aprobare şi înţelegere atentă.

OFERIŢI SPRIJIN ÎN MOMENTELE DIFICILE

Orice legătură trece prin momente dificile. Acestea pot rezulta din diverse motive cum ar fi pierderea slujbei, un deces, boli sau prea puţină odihnă. În asemenea momente grele, cel mai important lucru este să încerci să comunici într-o manieră iubitoare, aprobatoare şi validantă. În plus, trebuie să înţelegem şi să acceptăm că nici noi, nici partenerii noştri nu pot fi totdeauna perfecţi. Învăţând să comunici cu partenerul în cazul micilor probleme, devine mai uşor să faci faţă încercărilor mai grele care se pot ivi.

În fiecare din exemplele de mai sus, am pus femeia în situaţia de a fi supărată din cauză că bărbatul a făcut sau n-a făcut ceva. Desigur că şi bărbaţii se pot supăra şi fiecare din cazurile sugerate mai sus se aplică în egală măsură ambelor sexe.

Ar fi un exerciţiu util să vă întrebaţi partenera cum ar reacţiona la exemplele prezentate.

Dedicaţi puţin timp, atunci când nu sunteţi supăraţi pe parteneră, pentru a descoperi ce expresii au cel mai bun efect asupra ei şi împărtăşiţi-i la care din ele reacţionaţi cel mai bine.

Adoptarea câtorva „declaraţii convenite în prealabil" poate avea o eficienţă imensă în neutralizarea tensiunilor, atunci când apar conflicte.

Amintiţi-vă însă că, indiferent cât de corect vă alegeţi cuvintele, sentimentul aflat în spatele acestora este ceea ce contează cel mai mult. Chiar dacă folosiţi exact expresiile enumerate mai sus, dacă celălalt nu simte dragoste, aprobare şi respect, tensiunea va continua să crească. Aşa cum am mai spus, uneori cea mai bună metodă pentru a evita un conflict este să sesizezi când acesta se apropie şi să te retragi un timp. Ia-ţi un răgaz în care să-ţi găseşti echilibrul, astfel încât să poţi reveni cu mai multă înţelegere, toleranţă şi respect.

La început, aceste schimbări pot părea stânjenitoare sau pot chiar să dea impresia manipulării celuilalt. Mulţi trăiesc cu ideia că dragostea înseamnă să „spui ceea ce este". Această abordare excesiv de directă nu ţine seama de sentimentele celuilalt. Poţi fi cinstit şi deschis în privinţa sentimentelor şi totuşi să le exprimi într-un fel care nu ofensează şi nu doare. Punând în practică ideile sugerate mai sus, vă veţi putea extinde şi exersa capacitatea de a comunica într-un mod mai atent faţă de celălalt şi mai încrezător. După un timp, va merge de la sine.

Dacă partenerul încearcă să aplice una din sugestiile de mai sus, ţineţi seama că acestea *încearcă* să fie încurajatoare. La început, exprimarea lor *poate părea* nu numai nefirească, ci chiar nesinceră. Nu este posibil să schimbi în câteva săptămâni obişnuinţe de o viaţă. Fiţi atenţi să apreciaţi fiecare pas făcut; altminteri, celălalt va renunţa curând.

EVITAREA CERTURILOR PRINTR-O COMUNICARE AFECTUOASĂ

Putem evita altercaţiile cu încărcătură afectivă şi disputele dacă reuşim să înţelegem de ce are nevoie partenerul şi ne amintim să-i facem plăcere. Cazul următor ilustrează cum poate fi evitată o ceartă dacă femeia îşi exprimă sentimentele iar bărbatul recunoaşte îndreptăţirea acestora.

Mi-aduc aminte o plecare în vacanţă cu soţia mea. Plecând cu maşina pentru a ne relaxa, în sfârşit, după o săptămână agitată, mă aşteptam ca Bonnie să fie mulţumită că aveam o astfel de vacanţă. În schimb, ea a oftat adânc şi a spus:

—Am impresia că viaţa mea este o tortură lungă şi lentă.

Eu am tăcut, am respirat adânc şi apoi am răspuns:

—Înţeleg ce vrei să spui, şi eu simt că ăştia îmi storc şi ultimul strop din vlagă.

Spunând acestea, am făcut un gest care imita storsul unei cârpe.

Bonnie a încuviinţat din cap şi, spre uimirea mea, a zâmbit şi apoi a schimbat subiectul. A început să vorbească despre cât de entuziasmată era de excursie. Cu şase ani în urmă, lucrurile s-ar fi petrecut altfel. Am fi ajuns la o ceartă şi aş fi acuzat-o pe nedrept din cauza asta. M-aş fi supărat pe ea că a spus că viaţa ei e o tortură. Aş fi luat-o ca pe ceva personal şi aş fi simţit că se plânge de mine. Aş fi început să mă apăr, explicându-i că viaţa noastră nu este un chin şi că ar trebui să fie recunoscătoare că plecăm într-o vacanţă aşa frumoasă. Apoi ne-am fi certat şi am fi avut parte de un concediu interminabil şi chinuit. Toate acestea s-ar fi întâmplat fiindcă nu i-aş fi înţeles şi respectat sentimentele.

De data aceasta, am înţeles că, îşi exprima doar un sentiment trecător. Nu era o declaraţie în legătură cu mine. Înţelegând aceasta, n-am intrat în defensivă. Prin comentariul meu, ea şi-a simţit sentimentele pe deplin împărtăşite. Ca reacţie, a fost foarte tolerantă cu mine şi i-am simţit dragostea, acceptarea şi aprobarea. Deoarece am învăţat să-i respect sentimentele, ea a putut primi afecţiunea la care avea dreptul. Am evitat cearta.

CAPITOLUL 10

CUM SĂ MARCĂM PUNCTE ÎN OCHII PARTENERULUI

Bărbatul crede că creşte în ochii femeii dacă face un lucru mare pentru ea, de exemplu să-i cumpere o maşină nouă sau s-o ia într-o călătorie. El crede că obţine un punctaj mai mic dacă face un lucru mai mărunt, cum ar fi să-i deschidă uşa când intră în maşină, să-i cumpere o floare sau să o îmbrăţişeze. Pe baza acestui punctaj, el îşi închipuie că o va satisface cel mai bine dacă-şi foloseşte timpul, şi energia pentru a face lucruri mari, pentru ea. Această metodă nu este însă eficace, deoarece femeile ţin altfel punctajul. Atunci când femeia ţine un răboj, nu contează cât de mare sau mic este un gest afectuos, fiecare înseamnă un punct; fiecare dar are o valoare egală. Nu contează mărimea darului; primeşte un punct. Bărbatul crede însă că va marca un punct pentru un dar mărunt şi treizeci pentru unul mare. Neînţelegând că femeile socotesc altfel punctajul, el îşi concentrează firesc energia asupra unuia sau două daruri mari.

Atunci când femeia ţine un răboj, nu contează cât de mare sau mic este un gest afectuos, fiecare înseamnă un punct; fiecare dar are o valoare egală.

Bărbatul nu înţelege că pentru femeie gesturile mărunte sunt la fel de importante ca cele mari. Cu alte cuvinte, pentru femeie un trandafir înseamnă tot atâtea puncte cât plata la timp a chiriei. Neînţelegând această diferenţă fundamentală în modul de marcare a punctajului, bărbaţii şi femeile sunt în permanenţă frustraţi şi dezamăgiţi în relaţiile dintre ei.

Cazul următor este ilustrativ: La o şedinţă, Pam a spus: „Fac prea multe pentru Chuck şi el mă ignoră. Nu-i pasă decât de munca lui."

Chuck a răspuns: „Dar din munca mea plătim casa noastră frumoasă şi ne permitem să călătorim. Ea ar trebui să fie mulţumită".

Pam a replicat: „Nu-mi pasă de casă şi de vacanţe dacă nu ne iubim unul pe altul. Am nevoie de mai mult din partea ta."

Chuck a răspuns: „O spui de parcă tu ai da mult mai mult."

Pam a spus: „Aşa şi este. Mereu fac ceva pentru tine. Eu spăl, pregătesc masa, curăţ, fac totul. Tu faci un singur lucru, mergi la

slujbă, pentru a avea din ce ne achita cheltuielile. Şi apoi îmi pretinzi să fac eu tot restul."

Chuck este un doctor prosper. Ca la majoritatea profesioniştilor, munca lui înseamnă consum de timp, dar este foarte profitabilă. Nu putea înţelege de ce soţia lui era atât de nemulţumită. El îi asigura o existenţă îmbelşugată şi plăcută pentru familie, dar când venea acasă îşi găsea soţia nemulţumită.

În concepţia lui Chuck, cu cât câştiga mai mulţi bani din munca lui, cu atât trebuia să facă mai puţin acasă pentru a-şi mulţumi soţia. El considera că prin venitul constant de la sfârşitul lunii marca cel puţin treizeci de puncte. După ce şi-a deschis un cabinet propriu şi şi-a dublat venitul, a presupus că marchează şaizeci de puncte pe lună. Nu avea idee că Pam îi acorda doar un punct pe lună pentru acei bani, indiferent de sumă. Chuck nu a realizat că, din punctul de vedere al Pamelei, cu cât câştiga mai mult, cu atât primea ea mai puţin. Noul cabinet cerea mai mult timp şi energie. Pentru a nu rămâne în urmă, ea a început să pună şi mai mult efort în organizarea vieţii lor personale şi a legăturilor dintre ei. Dând mai mult, ea avea impresia că marchează vreo şaizeci de puncte pe lună faţă de unul singur obţinut de el. Aceasta o făcea să fie mai nefericită şi plină de resentimente. Pam considera că acum dă mult mai mult şi primeşte mai puţin. Din punctul de vedere al lui Chuck, el dădea mai mult (şaizeci de puncte) şi trebuia să primească mai mult de la soţia lui. În mintea lui, erau chit. Era mulţumit de relaţiile dintre ei, cu o excepţie – ea nu era fericită. O acuza că pretinde prea mult. În mintea lui, venitul mai mare compensa ceea ce dădea ea. Această atitudine o enerva şi mai mult pe Pamela.

După ce au ascultat înregistrarea cursului meu despre relaţiile în cadrul cuplului, atât Pamela cât şi Chuck au reuşit să renunţe la acuzaţiile lor şi să-şi rezolve problema cu afecţiune. O relaţie care se îndreapta către divorţ a fost corectată.

Chuck a învăţat că lucrurile mărunte făcute pentru soţia sa erau foarte importante. A fost uimit de cât de repede se schimbau lucrurile după ce a început să-i dedice mai mult timp şi energie soţiei. A început să sesizeze că pentru o femeie, gesturile mici sunt la fel de importante ca cele mari. A înţeles de ce prin munca lui marca numai un punct. Într-adevăr, Pam avea motive întemeiate să fie nefericită. Avea cu adevărat nevoie de energia, eforturile şi atenţia lui Chuck mai mult decât de nivelul de viaţă ridicat. Chuck a descoperit că, dacă cheltuieşte mai puţină energie pentru a câştiga bani şi mai multă în sensul potrivit, soţia sa va fi mult mai fericită. El a recunoscut că lucrase peste program în speranţă de a o face mulţumită. Înţelegând cum ţinea ea scorul, el putea veni acasă acum plin de încredere, fiindcă ştia cum să o facă fericită.

LUCRURILE MĂRUNTE ÎNSEAMNĂ MULT

Există multe feluri prin care bărbatul poate marca puncte fără a trebui să facă cine știe ce efort. Este doar o problemă de redirecționare a energiei și a atenției pe care oricum le consumă. Cei mai mulți bărbați cunosc deja multe din aceste lucruri, dar nu-și bat capul cu ele fiincă nu realizează cât de importante sunt pentru femei gesturile mărunte.

Bărbatul crede sincer că lucrurile mici pe care le face pentru ea sunt neînsemnate în comparație cu cele mari. Unii bărbați încep prin a face gesturi mărunte dar, după ce procedează astfel de câteva ori, se opresc. Dintr-un instinct misterios, ei încep să-și concentreze energia asupra unei fapte importante. Ei neglijează toate acele mărunțișuri necesare unei femei pentru a se simți bine într-o relație. Pentru ca să satisfacă o femeie, bărbatul trebuie să înțeleagă de ce are ea nevoie pentru a se simți iubită și susținută.

Felul în care acordă femeile punctajul nu este determinat de o preferință, ci de o nevoie reală a lor. Femeile au nevoie de numeroase dovezi de afecțiune pentru a se simți iubite. Una sau două dovezi de afecțiune, oricât de importante, nu le vor putea satisface.

Pentru un bărbat, aceasta poate fi extrem de greu de înțeles. Să ne imaginăm că femeia are un rezervor al afecțiunii similar cu rezervorul de benzină al unei mașini. Trebuie umplut mereu și mereu. Secretul pentru a reuși să umpli rezervorul de afecțiune al femeii este să faci des mici gesturi (marcând multe puncte). Femeia se simte iubită când rezervorul ei este plin. Atunci este în stare să răspundă cu mai multă dragoste, încredere, acceptare, apreciere, admirație, aprobare și încurajare. Dar pentru a atinge acest nivel, este nevoie de o mulțime de lucruri mărunte. Urmează o listă cu 101 mijloace prin care un bărbat poate alimenta rezervorul de afecțiune al partenerei.

101 MIJLOACE DE A MARCA PUNCTE ÎN OCHII UNEI FEMEI

1. La venirea acasă, înainte de a face altceva, mergeți și îmbrățișați-o.
2. Puneți-i întrebări concrete despre ce a făcut, dovedind că-i cunoașteți planurile. (De exemplu: „Ce-ai făcut la doctor?")
3. Ascultați și puneți întrebări.
4. Rezistați tentației de a-i rezolva problemele; în schimb, participați la ele.
5. Oferiți-i douăzeci de minute de atenție reală (nu citiți ziarul, nu vă lăsați distras de nimic în acest timp).

6. Oferiți-i flori atât la ocazii, cât și ca o surpriză.
7. Stabiliți cu câteva zile înainte o ieșire în oraș și întrebați-o unde vrea să meargă.
8. Dacă pare obosită sau ocupată, oferiți-vă să pregătiți masa.
9. Faceți-i complimente pentru cum arată.
10. Dați-i dreptate când este indispusă.
11. Oferiți-vă să o ajutați când este obosită.
12. Lăsați-vă o rezervă de timp când călătoriți, pentru a nu trebui să vă grăbiți.
13. Dacă urmează să veniți mai târziu, dați-i un telefon ca să o anunțați.
14. Dacă vă cere sprijinul, spuneți-i da sau nu, fără a o face să se simtă prost că vi l-a cerut.
15. De câte ori sentimentele ei au fost atinse, acordați-i înțelegere și spuneți-i: „Îmi pare rău că suferi". Apoi tăceți; lăsați-o să-și dea seama că-i înțelegeți durerea. Nu-i oferiți soluții și nici nu-i explicați că nu suferă din vina dumneavoastră.
16. De câte ori simțiți nevoia să vă izolați, spuneți-i că veți reveni sau că aveți nevoie de un timp pentru a vă organiza gândurile.
17. Când v-ați liniștit și ați revenit, vorbiți despre ceea ce vă preocupă într-un fel respectuos, lipsit de acuzații, astfel încât ea să nu se îngrijoreze prea tare.
18. Oferiți-vă iarna să faceți focul.
19. Când vă vorbește, lăsați ziarul din mână sau stingeți televizorul și acordați-i întreaga atenție.
20. Dacă ea spală vasele de obicei, oferiți-vă din când în când să o ajutați, mai ales când a avut o zi mai obositoare.
21. Observați când este indispusă sau obosită și întrebați-o ce are de făcut. Apoi oferiți-vă să o ajutați, preluând câteva din sarcinile ei.
22. Când ieșiți, întrebați-o dacă vrea să-i cumpărați ceva și nu uitați să faceți ce v-a rugat.
23. Anunțați-o când vreți să vă culcați sau să plecați de acasă.
24. Îmbrățișați-o de patru ori pe zi.

Îmbrățișați-o de patru ori pe zi.

25. Sunați-o de la serviciu pentru a o întreba cum se simte, sau a-i comunica o veste deosebită sau a-i spune „te iubesc".
26. Spuneți-i „te iubesc" de cel puțin câteva ori pe zi.
27. Faceți patul și aranjați dormitorul.
28. Dacă vă spală ciorapii, întoarceți-i pe față ca să nu fie ea nevoită să o facă.
29. Observați când s-a umplut găleata de gunoi și oferiți-vă să o goliți.

30. Când plecați din oraș sunați-o pentru a-i spune că ați ajuns cu bine și a-i comunica la ce telefon vă poate suna.
31. Spălați-i mașina.
32. Spălați-vă mașina și curățați-o înăuntru înainte de a ieși cu ea în oraș.
33. Spălați-vă înainte de actul sexual și folosiți parfum dacă ei îi place.
34. Țineți-i partea dacă este supărată pe cineva.
35. Oferiți-vă să-i faceți masaj pe spate, la ceafă sau la picioare.
36. Propuneți-vă din când în când să o mângâiați și să fiți afectuos fără legătură cu relațiile sexuale.
37. Fiți răbdător când ea vă împărtășește ceva. Nu vă uitați la ceas.
38. Nu schimbați canalele de la telecomandă când și ea se uită la televizor.
39. Manifestați-vă afecțiunea în public.
40. Dacă vă țineți de mână, nu vă lăsați brațul inert.
41. Aflați care sunt băuturile ei favorite, astfel încât să-i puteți oferi să aleagă dintre cele care știți deja că-i plac.
42. Propuneți câteva restaurante când vreți să ieșiți; nu lăsați povara alegerii pe seama ei.
43. Luați abonamente la teatru, concerte, operă, balet sau alte spectacole care îi plac *ei*.
44. Creați ocazii pentru care vă puteți îmbrăca amândoi elegant.
45. Fiți înțelegător dacă ea întârzie sau se decide să-și schimbe toaleta.
46. Acordați-i mai multă atenție decât celorlalți în public.
47. Faceți-o să se simtă mai importantă decât copiii. Lăsați-i pe copii să vadă că-i acordați atenție în primul rând ei.
48. Faceți-i mici cadouri, o cutie de bomboane sau un parfum.
49. Cumpărați-i haine (luați o fotografie și măsurile ei la magazin și lăsați-o pe vânzătoare să vă ajute să alegeți.)
50. Faceți-i fotografii la ocazii deosebite.
51. Faceți mici excursii romantice.
52. Lăsați-o să vadă că purtați o poză a ei în portofel și că schimbați această poză din când în când.
53. Când stați la hotel, cereți să vi se pregătească ceva deosebit (să vă pună în cameră o sticlă de șampanie sau flori).
54. Scrieți-i un bilet sau marcați ocaziile deosebite – aniversări, zile de naștere.
55. Oferiți-vă să conduceți mașina în călătorii lungi.
56. Conduceți încet și prudent, respectând preferințele ei. În definitiv, ea stă fără apărare, pe scaunul din față.
57. Observați cum se simte și remarcați: „Azi pari veselă" sau „Pari obosită" și apoi puneți-i o întrebare, de exemplu: „Cum ți-a mers azi?"

58. Când plecați undeva, studiați dinainte drumul, astfel ca ea să nu se simtă responsabilă cu orientarea în teren.
59. Invitați-o la dans sau luați lecții de dans împreună.
60. Făceți-i o surpriză cu un bilet de dragoste sau o poezie.
61. Purtați-vă cu ea ca la începutul legăturii.
62. Oferiți-vă să reparați ceva prin casă. Spuneți: „Ce mai trebuie reparat pe aici? Am puțin timp liber". Nu vă angajați la mai mult decât puteți face.
63. Oferiți-vă să-i ascuțiți cuțitele de bucătărie.
64. Cumpărați un adeziv bun pentru a repara ceea se s-a stricat prin casă.
65. Schimbați becurile care se ard.
66. Ajutați la reciclarea deșeurilor menajere.
67. Citiți-i cu glas tare sau decupați fragmente din ziar care ar interesa-o.
68. Notați atent toate mesajele telefonice pentru ea.
69. Lăsați pardoseala camerei de baie curată și uscată după duș.
70. Deschideți-i ușa când iese.
71. Oferiți-vă să-i duceți sacoșa.
72. Oferiți-vă să-i duceți pachetele grele.
73. În călătorii, cărați bagajele și aveți grijă de încărcarea lor în mașină.
74. Dacă ea spală vasele, oferiți-vă să curățați oalele sau să faceți altă treabă dificilă.
75. Scrieți o listă cu ce este de reparat și lăsați-o în bucătărie. Când aveți ceva timp, faceți ceva de pe această listă. Nu lăsați ca lista să ajungă prea lungă.
76. Făceți-i complimente pentru felul în care a pregătit masa.
77. Când o ascultați, priviți-o în ochi.
78. Atingeți-o cu mâna din când în când, în timp ce-i vorbiți.
79. Dovediți că vă interesează ce a făcut în timpul zilei, ce cărți citește și cu cine vine în contact.
80. Când o ascultați, dovediți că sunteți interesat, prin exclamații ca aha, oh, hm.
81. Întrebați-o cum se simte.
82. Dacă a fost bolnavă, cereți-i să vă spună cum se simte și ce mai face.
83. Dacă este obosită, oferiți-vă să-i faceți un ceai.
84. Pregătiți-vă să dormiți împreună și mergeți la culcare în același timp.
85. Sărutați-o la plecare și spuneți-i la revedere.
86. Râdeți la glumele ei.
87. Spuneți-i cu voce tare mulțumesc când face ceva pentru dumneavoastră.

88. Remarcaţi când s-a coafat şi faceţi-i un compliment.
89. Rezervaţi un timp special pentru a fi împreună.
90. Nu răspundeţi la telefon în momente intime sau când ea vă împărtăşeşte sentimente delicate.
91. Mergeţi împreună la plimbare pe jos sau cu bicicleta, chiar dacă este doar o plimbare scurtă.
92. Organizaţi şi pregătiţi un picnic. (Nu uitaţi să luaţi un şervet pentru masă.)
93. Dacă ea se ocupă de spălat, duceţi rufele la spălătorie sau oferiţi-vă să le spălaţi.
94. Scoateţi-o la plimbare fără copii.
95. Aranjaţi-vă în aşa fel încât să vadă că vreţi ca ea să obţină ceea ce-şi doreşte şi ca dumneavoastră să obţineţi ce vă doriţi. Fiţi devotat, dar nu vă transformaţi în martir.
96. Spuneţi-i că i-aţi simţit lipsa când aţi fost plecat.
97. Cumpăraţi-i prăjitura preferată.
98. Oferiţi-vă să mergeţi la cumpărături, dacă ea este cea care le face de obicei.
99. Mâncaţi frugal în ocazii romantice, ca să nu vă simţiţi greoi sau obosit.
100. Rugaţi-o să-şi adauge ideile la această listă.
101. Lăsaţi jos capacul de la WC.

GESTURILE MĂRUNTE FAC MINUNI

Când bărbatul face gesturi mărunte pentru soţia lui, se produc minuni. Rezervorul ei afectiv este plin şi scorul rămâne egal. Când scorul este egal, sau aproape egal, femeia ştie că este iubită, ceea ce o face să fie mai afectuoasă şi mai încrezătoare. Dacă femeia ştie că este iubită, poate iubi fără a acumula resentimente.

Şi pentru bărbat este bine să facă gesturi mărunte. De fapt, acestea vor avea efectul de a-i vindeca şi lui resentimentele, nu numai femeii. Va începe să se simtă puternic şi eficient fiindcă îi oferă femeii protecţia de care are ea nevoie. Atunci sunt amândoi satisfăcuţi.

De ce are nevoie bărbatul

Aşa cum bărbaţii trebuie să facă mereu mici gesturi faţă de femei, ele trebuie să fie deosebit de atente în aprecierea acestor gesturi. Femeia poate, printr-un zâmbet şi prin mulţumiri, să-l lase să vadă că a obţinut un punct. Bărbatul are nevoie de aceste aprecieri şi încurajări pentru a continua să dea. El are nevoie să simtă că în-

seamnă ceva. Bărbaţii încetează să dea când simt că efortul lor este considerat ca de la sine înţeles. Femeia trebuie să-l facă să ştie că eforturile lui sunt apreciate. Asta nu înseamnă că ea trebuie să simuleze că totul este perfect, dacă el a vărsat gunoiul în locul ei. Dar poate remarca gestul, spunând mulţumesc. Treptat va apare mai multă afecţiune din ambele părţi.

Ce trebuie să accepte femeia

Femeia trebuie să accepte tendinţa instinctivă a bărbatului de a-şi concentra energia asupra unui lucru important şi de a bagateliza importanţa gesturilor mărunte. Acceptând aceste porniri, nu va mai suferi atât. În loc să se supere că primeşte mai puţin, ea poate colabora cu el pentru rezolvarea problemei. Îi poate repeta că apreciază mult gesturile mici făcute şi faptul că el este atent şi se străduieşte.

Ea poate să-şi aducă aminte, când el uită să facă micile gesturi, că asta nu înseamnă că nu o iubeşte, ci că din nou s-a concentrat prea mult asupra unui lucru mai mare. În loc să se lupte cu el sau să-l pedepsească, ea-l poate încuraja să se implice, cerându-i sprijinul. Prin apreciere şi încurajare, un bărbat se va învăţa treptat să dea aceeaşi importanţă lucrurilor mărunte ca şi celor mari. Va căuta mai puţin să aibă succes şi va începe să se relaxeze mai mult şi să petreacă mai mult timp cu soţia şi cu familia.

REDIRECŢIONAREA ENERGIEI ŞI ATENŢIEI

Mi-aduc aminte cum am învăţat prima oară să-mi direcţionez energia către problemele mărunte. Când m-am căsătorit cu Bonnie, eram un împătimit al muncii. Pe lângă scrierea unor cărţi şi ţinerea unor seminarii, mai aveam cincizeci de ore de consultanţă pe săptămână. În primul an al căsniciei, ea îmi tot spunea câtă nevoie avea să fim mai mult împreună. Îmi spunea în repetate rânduri că se simţea abandonată şi că suferea.

Uneori îmi mărturisea sentimentele printr-o scrisoare. Am numit aceasta o Scrisoare de Dragoste. Întotdeauna se încheie cu o declaraţie de dragoste şi conţine toate sentimentele de furie, tristeţe, teamă şi durere. În capitolul 11 vom analiza mai profund metodele şi importanţa acestor Scrisori de Dragoste. Bonnie mi-a scris această scrisoare în legătură cu faptul că petreceam prea mult timp la muncă.

Dragă John,

Îţi scriu această scrisoare pentru a-ţi împărtăşi sentimentele mele. Nu vreau să-ţi spun ce ai de făcut. Vreau doar să-mi

înțelegi sentimentele.

Sunt supărată că stai atât timp la lucru. Sunt supărată că, venind acasă, nu-ți mai rămâne nimic pentru mine. Vreau să petrec mai mult timp cu tine.

Mă doare să simt că-ți pasă mai mult de clienții tăi decât de mine. Îmi pare rău că ești atât de obosit. Îți simt lipsa. Mă tem că nu vrei să ne petrecem timpul împreună. Mă tem să nu constitui încă o povară pentru tine. Mă tem să nu par pisăloagă. Mă tem că sentimentele mele nu sunt importante pentru tine.

Îmi pare rău dacă aceste sentimente te deranjează. Știu că faci tot ce poți. Apreciez cât te străduiești.

Te iubesc, Bonnie

După ce am citit că se simte neglijată, am înțeles că realmente le ofeream mai mult clienților mei decât soției. Clienților le acordam întreaga mea atenție și apoi veneam acasă epuizat și-mi ignoram soția.

Dacă bărbatul muncește prea mult

O ignoram, nu fiindcă nu o iubeam sau că nu-mi păsa de ea, ci fiindcă nu-mi mai rămânea nimic de oferit. Credeam cu naivitate că făceam tot ce se putea muncind din greu pentru a-i asigura o viață mai bună (mai mulți bani) ei și familiei. După ce am înțeles cum se simțea, am pus la cale un plan pentru rezolvarea acestei probleme.

În loc să primesc opt clienți pe zi, am început să am doar șapte. Am spus că soția mea era al optulea client. În fiecare seară veneam acasă cu o oră mai devreme. Îmi spuneam că soția este cel mai bun client. Am început să-i acord atenția devotată și integrală pe care i-aș fi dedicat-o unui client. Ajungând acasă, am început să fac mici treburi pentru ea. Succesul a fost imediat. Nu numai ea a fost mai fericită, ci și eu.

Treptat, pe măsură ce mă simțeam iubit pentru felul în care o puteam susține pe ea și restul familiei, n-am mai fost atât de doritor să urmăresc obținerea marilor succese. Am început să încetinesc și, spre surpriza mea, nu numai relațiile de familie, ci și situația profesională a evoluat în bine, având mai mult succes fără să fi fost nevoit să fac eforturi atât de mari.

Am constatat că în munca mea se reflectau succesele de acasă. Am înțeles că succesul profesional nu se obținea doar prin strădanii. El depindea, de asemenea, de capacitatea mea de a inspira încredere celorlalți.

Când am simțit dragostea familiei, nu numai că eu m-am simțit mai sigur, dar și ceilalți au avut mai multă încredere și m-au apreciat mai mult.

CUM POATE FEMEIA SĂ AJUTE

Sprijinul lui Bonnie a jucat un rol important în această schimbare. Pe lângă faptul că-mi împărtăşea sentimentele sincere şi iubitoare, a fost foarte consecventă în a-mi cere diverse lucruri, apreciindu-mă corespunzător, după aceea. Cu timpul, am început să realizez cât de minunat este să fii iubit pentru nişte gesturi mărunte. M-am simţit despovărat de sentimentul că trebuie să realizez lucruri mari pentru a fi iubit. A fost o revelaţie.

ACORDAREA PUNCTAJULUI DE CĂTRE FEMEI

Femeile au capacitatea specială de a aprecia lucrurile mărunte la fel ca şi pe cele mari. Asta este o binecuvântare pentru bărbaţi. Cei mai mulţi bărbaţi se străduiesc să obţină succese din ce în ce mai mari pentru că îşi închipuie că acestea le vor aduce dragoste. În sinea lor, ei tânjesc după dragoste şi admiraţie. Nu ştiu că pot atrage această dragoste şi admiraţie fără a trebui să aibă mari succese.

Cei mai mulţi bărbaţi se străduiesc să obţină succese din ce în ce mai mari pentru că îşi închipuie că acestea îi vor face demni de a fi iubiţi.

Femeile au capacitatea de a vindeca pe bărbaţi de această patimă a succesului, apreciind lucrurile mărunte făcute de ei. Dar se poate ca ele să nu-şi exprime aprecierea, dacă nu înţeleg cât de importantă este aceasta pentru bărbat. Ele se pot împiedica în propriile lor resentimente.

VINDECAREA GRIPEI RESENTIMENTELOR

Femeile apreciază instinctiv lucrurile mărunte. Singurele excepţii sunt cazurile în care femeia nu-şi dă seama că bărbatul are nevoie de aprecierea ei sau dacă simte că scorul nu este echilibrat. Dacă femeia nu se simte iubită ci neglijată, îi vine greu să aprecieze automat tot ce face pentru ea bărbatul. Se simte jignită că a dat mai mult decât el. Acest resentiment îi blochează capacitatea de a aprecia gesturile mărunte.

Resentimentele, la fel ca gripa sau răceala, sunt dăunătoare. Când femeia suferă de resentimente, tinde să nege ceea ce a făcut bărbatul pentru ea deoarece, conform modului ei de a ţine socoteala, ea a făcut mult mai mult ca el.

Când scorul este patruzeci la zece în favoarea femeii, ea începe să fie plină de resentimente.

Când femeia simte că dă mai mult decât primeşte, se petrece ceva. Inconştient, ea scade cele zece puncte ale lui din cele patruzeci ale ei şi trage concluzia că scorul în relaţia dintre ei este treizeci la

zero. Această metodă are sens din punct de vedere matematic şi este de înţeles, dar nu este corectă.

Când se scade punctajul lui din al ei, el ajunge la zero, deşi nu acesta este scorul lui. El nu era de zero puncte, ci de zece. Când el soseşte acasă, ea îl întâmpină cu o răceală în privire şi voce prin care-i dă de înţeles că este un zero. Ea neagă tot ceea ce a făcut el. Reacţionează ca şi cum el nu a dat nimic, deşi el a dat de zece puncte.

Motivul, pentru care femeia are tendinţa să reducă astfel punctajul bărbatului, este că nu se simte iubită. Scorul inegal o face să simtă că nu i se dă importanţă. Având impresia că nu este iubită, îi vine foarte greu să-i acorde chiar şi acele zece puncte pe care el ar avea dreptul să le pretindă. Desigur, aceasta nu este corect, dar aşa se întâmplă. De obicei, ajunşi în acest punct, se întâmplă ca bărbatul să simtă că nu este apreciat şi să-şi piardă motivaţia de a face mai mult. El se molipseşte de gripa resentimentelor. Apoi resentimentele femeii continuă să se acumuleze, iar situaţia merge din rău în mai rău. Gripa se agravează.

Ce poate face femeia

Această problemă se poate rezolva prin înţelegerea iubitoare din partea ambelor părţi. El are nevoie să fie apreciat, în timp ce ea trebuie să simtă că este susţinută. Altminteri, boala se agravează. Soluţia pentru acest resentiment este ca ea să-şi asume responsabilitatea. Ea trebuie să-şi asume responsabilitatea că a contribuit la problema lor dând mai mult şi lăsând scorul să devină atât de inegal. Trebuie să se trateze ca şi când ar fi luat gripă sau o răceală şi să se odihnească, să nu mai ofere atât de mult celuilalt. Are nevoie să se răsfeţe şi să-l lase pe partener să aibă mai multă grijă de ea.

De obicei, când femeia nutreşte resentimente, nu îi va da partenerului ocazia să o susţină sau, dacă el o face, va nega valoarea faptelor lui şi îi va acorda din nou un zero. Ea închide uşa în faţa ajutorului pe care vrea el să i-l dea. Asumându-şi răspunderea pentru că a oferit prea mult, ea va putea renunţa să îl acuze pe el pentru problemele lor şi va începe să ţină o nouă evidenţă a scorului. Îi va acorda o nouă şansă şi, prin înţelegere, va ameliora situaţia.

Ce poate face bărbatul

Când bărbatul simte că nu este apreciat, încetează să mai acorde sprijin. Un mod de a face faţă cu responsabilitate situaţiei este să înţeleagă că este greu pentru ea să-i acorde puncte şi să-l aprecieze dacă este bolnavă de resentimente. El se poate elibera de propriile resentimente dacă înţelege că are nevoie să primească înainte de a da din nou. Poate să-şi amintească aceasta pe când îi oferă dragostea şi

afecțiunea lui prin gesturi mărunte. Pentru un timp, el ar trebui să nu se aştepte ca ea să-l aprecieze atât cât ar merita şi cât ar avea nevoie. Este de folos ca el să-şi asume responsabilitatea de a-i fi transmis gripa, neglijând gesturile mărunte de care ea avea nevoie.

Înarmat cu această idee, el va putea da fără a-i pretinde prea mult, până ce ea se va vindeca. Conştiinţa faptului că poate rezolva această problemă îl va ajuta să se elibereze şi de propriile resentimente.

Dacă el va continua să dea şi ea va încerca să facă pauză şi să accepte cu dragoste sprijinul lui, echilibrul se va putea restabili rapid.

DE CE DAU BĂRBAŢII MAI PUŢIN

Rareori bărbatul are intenţia să primească mai mult şi să dea mai puţin. Totuşi bărbaţii sunt notorii pentru faptul că oferă mai puţin. Probabil că şi dumneavoastră aţi constatat aceasta în propria familie. De obicei, femeile se plâng că partenerii lor încep prin a fi afectuoşi şi devin treptat pasivi. Şi bărbaţii consideră că nu sunt bine trataţi. La început, ele sunt atât de afectuoase şi îi apreciază, apoi încep să aibă resentimente şi pretenţii. Acest mister poate fi dezlegat dacă înţelegem modul diferit în care ţin scorul bărbaţii şi femeile. Există cinci motive majore pentru care bărbaţii încetează să dea. Ele sunt:

1. *Bărbaţii idealizează corectitudinea.* Bărbatul îşi focalizează energia asupra unui proiect şi crede că a marcat cincizeci de puncte. Apoi vine acasă şi stă liniştit, aşteptând ca şi soţia lui să marcheze cincizeci de puncte. El nu ştie că, din punctul ei de vedere, el a marcat doar un punct. Încetează să dea, crezând că a oferit deja prea mult.

În mintea lui, acest procedeu este corect şi afectuos. El o lasă să-i acorde afecţiune în valoare de cincizeci de puncte pentru a egala scorul. Nu-şi închipuie că eforturile lui de la serviciu totalizează doar un punct. Sistemul lui de echitate poate funcţiona numai dacă înţelege şi admite că femeile acordă doar un punct pentru fiecare gest de dragoste. Aceasta are consecinţe practice atât pentru bărbaţi cât şi pentru femei. Ele sunt:

Pentru bărbaţi: Ţineţi minte că pentru o femeie gesturile mari, ca şi cele mici, însumează un punct. Toate atenţiile – mari sau mici – sunt egale şi la fel de necesare. Pentru a evita acumularea resentimentelor, faceţi acele gesturi mărunte care înseamnă atât de mult. Nu vă aşteptaţi ca femeia să fie satisfăcută dacă nu primeşte numeroase dovezi mărunte sau importante ale afecţiunii.

Pentru femei: Amintiţi-vă că bărbaţii provin de pe Marte; ei nu au impulsul să facă automat micile gesturi. Ei dau mai puţin, nu fiindcă nu vă iubesc, ci fiindcă au impresia că deja şi-au făcut datoria. Încercaţi să nu puneţi la inimă. În schimb, puteţi să-i încurajaţi în mod repetat să vă acorde sprijinul. Nu aşteptaţi până ce aveţi nevoie dispe-

rată de ajutorul lor sau până ce scorul este foarte dezechilibrat. Nu le pretindeţi sprijinul; acordaţi-le încrederea că vor să vă ajute, chiar dacă au nevoie de puţină încurajare.

2. *Femeile idealizează dragostea necondiţionată.* Femeia dă cât poate de mult şi observă că a primit mai puţin abia când este epuizată. Femeile nu încep să ţină scoruri, ca bărbaţii; ele oferă generozitate şi presupun că bărbaţii vor face la fel.

După cum am văzut, bărbaţii nu sunt la fel. Bărbatul dă cu generozitate, până ce scorul, aşa cum îl percepe el, devine inegal, şi atunci încetează să mai ofere. Bărbatul dă, de obicei, o mulţime şi apoi se opreşte pentru a primi înapoi cât a dat.

Cât timp femeia este bucuroasă să dea ceva bărbatului, el presupune instinctiv că ea ţine socoteala şi că el mai are încă puncte în plus. Ultimul lucru pe care şi l-ar putea imagina este că a primit mai puţine puncte. De pe poziţia lui superioară, nu va continua niciodată să dea, când scorul este încă în favoarea lui. Dacă i se cere să dea mai mult atunci când are impresia că deja a dat în plus, e sigur că nu o va face cu plăcere. Ţineţi minte asta. Cât timp femeia continuă să dea de bunăvoie, cu zâmbetul pe buze, bărbatul presupune că scorul este oarecum egal. El nu realizează că femeile au capacitatea stranie de a oferi cu bucurie, până ce scorul este de vreo treizeci la zero. Aceasta are consecinţe practice atât pentru femei, cât şi pentru bărbaţi.

Pentru bărbaţi: Ţineţi minte că, dacă femeia dă cu zâmbetul pe buze, nu înseamnă neapărat că scorul este oarecum egal.

Pentru femei: Ţineţi minte că, atunci când daţi cu generozitate bărbatului, el înţelege că scorul este egal. Dacă doriţi să aibă o motivaţie pentru a da mai mult, încetaţi treptat şi cu blândeţe să-i mai daţi. Lăsaţi-l să facă mici lucruri pentru dumneavoastră. Încurajaţi-l, cerându-i sprijinul în probleme mici şi apreciaţi-l apoi.

3. *Bărbaţii dau când li se cere.* Ei se mândresc că se descurcă singuri. Nu cer ajutorul decât dacă au realmente nevoie. Pe Marte este o grosolănie să oferi ajutorul înainte de a ţi se cere.

Dimpotrivă, femeile nu aşteaptă să-şi ofere sprijinul. Când iubesc pe cineva, dau tot ce sunt în stare. Nu aşteaptă să li se ceară şi cu cât iubesc mai mult, cu atât dau mai mult.

Dacă bărbatul nu oferă sprijinul, femeia presupune în mod greşit că el nu o iubeşte. S-ar putea chiar ca ea să-i pună la încercare dragostea, aşteptând să-l vadă oferindu-i sprijinul fără să i-l fi cerut. Dacă el nu se oferă să o ajute, ea este jignită. Ea nu înţelege că el aşteaptă să fie solicitat.

Aşa cum am văzut, pentru bărbat este important ca scorul să fie păstrat egal. Dacă va simţi că a dat mai mult partenerei lui, va începe instinctiv să ceară mai mult; simte fireşte că are dreptul la mai mult şi va cere mai mult. Pe de altă parte, dacă a dat mai puţin, ultimul lucru

pe care-l va face este să ceară mai mult. Instinctiv, nu va cere mai mult, ci va căuta căi prin care ar putea oferi mai mult sprijin. Când femeia nu-i cere sprijinul, bărbatul presupune în mod greşit că scorul trebuie să fie egal sau că el dă mai mult. Nu ştie că ea aşteaptă ca el să-i ofere ajutorul.

Acest al treilea aspect are consecinţe practice atât pentru bărbaţi cât şi pentru femei.

Pentru femei: Ţineţi minte că bărbatul caută indicii pentru a şti cum şi când să ofere mai mult. El aşteaptă să fie solicitat. Se pare că el reacţionează cum trebuie numai când ea îi cere mai mult. În plus, dacă ea cere, el ştie ce să dea. Mulţi bărbaţi nu ştiu ce să facă. Chiar dacă bărbatul simte că dă mai puţin, dacă ea nu-i cere explicit sprijin în problemele mărunte, el se va dedica şi mai mult problemelor majore (munca lui), crezând că succesele mai mari sau mai mulţi bani vor fi de folos.

Pentru bărbaţi: Reţineţi că femeia nu cere instinctiv sprijin, când ar avea nevoie de el. Ea se aşteaptă, în schimb, dacă o iubiţi, să i-l oferiţi. Învăţaţi-vă să o ajutaţi în problemele mărunte.

4. *Femeile spun da chiar dacă scorul e inegal.* Bărbaţii nu-şi dau seama că femeile răspund afirmativ la solicitările lor, chiar dacă scorul este inegal. Dacă pot să-şi ajute bărbatul, ele o vor face. Noţiunea de a menţine egalitatea le este străină. Bărbaţii trebuie să fie atenţi să nu le ceară prea mult. Dacă femeia simte că dă mai mult decât primeşte, se va supăra, după un timp, că nu vă oferiţi să faceţi mai mult pentru ea.

Bărbatul presupune greşit că, din moment ce ea răspunde afirmativ cererilor şi nevoilor lui, înseamnă că a primit ceea ce şi-a dorit. El presupune că scorul este egal când, de fapt, nu este.

Mi-amintesc că mergeam cu soţia la film cam o dată pe săptămână în primii doi ani de căsnicie. Într-o zi s-a supărat pe mine şi mi-a spus: „Totdeauna facem ce vrei tu. Niciodată nu facem ce-aş vrea eu".

Am fost realmente surprins. Crezusem că, atâta timp cât ea continua să spună da, era la fel de mulţumită ca mine. Crezusem că-i plac filmele la fel de mult ca şi mie. Uneori ea menţiona că în oraş este un spectacol de operă sau că i-ar plăcea să meargă la un concert. Când treceam pe lângă teatrul din localitate, scăpa câte o remarcă de genul: „Pare o piesă interesantă, hai să o vedem!" Dar, peste câteva zile, eu îi spuneam: „Hai să mergem la filmul ăsta, are o cronică excelentă".

Iar ea răspundea bucuroasă „Foarte bine".

Din greşeală, eu înţelegeam că îi plăcea la fel de mult ca şi mie să mergem la filme. În realitate, era bucuroasă să fim împreună, filmul era acceptabil, dar ceea ce voia *ea* era să fi mers la evenimentele culturale locale. De aceea mi le tot menţiona. Însă cum ea era de acord cu mersul la filme, nu bănuiam că se sacrifică pentru a fi eu

mulțumit. Această atitudine are consecințe practice atât pentru bărbați, cât și pentru femei.

Pentru bărbați: Țineți minte că atunci când ea vă răspunde afirmativ, nu înseamnă că scorul este egal. Scorul poate fi douăzeci la zero în mintea ei și ea va răspunde „Sigur, îți duc hainele la spălătorie" sau „Bine, sun eu acolo în locul tău".

A fi de acord să facă ceea ce-i cereți nu înseamnă că asta ar vrea să facă. Informați-vă în legătură cu ce spectacol i-ar plăcea și apoi propuneți-i să-l vedeți.

Pentru femei: Țineți minte că dacă răspundeți imediat cererii unui bărbat, el crede că a dat mai mult sau că scorul este cel puțin egal. Dacă faceți mai mult decât el, nu mai răspundeți afirmativ cererilor lui. În schimb, începeți, cu delicatețe, să-i cereți să facă mai mult pentru dumneavoastră.

5. *Bărbații dau puncte de penalizare.* Femeile nu-și dau seama că bărbații dau puncte de penalizare când nu se simt iubiți sau susținuți. Dacă femeia reacționează într-o manieră lipsită de încredere, refractară, dezaprobatoare sau nu-l apreciază, el acordă puncte negative, de penalizare.

De exemplu, dacă bărbatul se simte jignit sau consideră că nu este iubit din cauză că soția lui nu a apreciat o realizare de-a lui, el se simte îndreptățit să-i retragă punctele pe care ea le obținuse deja. Dacă ea primise zece, el poate, simțindu-se jignit, să reacționeze retrăgându-i-le pe toate. Dacă jignirea este mai mare, el poate să-i dea chiar minus douăzeci. Prin urmare, ea îi va datora acum zece puncte, de unde, cu un minut înainte, avea plus zece. Această reacție este foarte derutantă pentru o femeie. Ea poate că obținuse echivalentul a treizeci de puncte și apoi, într-un moment de enervare, el i le retrage. În mintea lui, el se consideră îndreptățit să nu-i mai ofere nimic, deoarece ea îi este datoare. El consideră că așa este corect. Poate fi corect din punct de vedere matematic, dar în realitate nu este corect. Punctele de penalizare sunt nocive pentru legături. Ele o fac pe femeie să simtă că nu-i apreciată și pe bărbat să fie mai puțin înclinat să ofere. Dacă, în momentul când ea se manifestă ceva mai critic – ceea ce este normal să se întâmple din când în când – el îi tăgăduiește tot ajutorul iubitor pe care ea i-l acordase, atunci el își va pierde motivația de a mai da. El devine pasiv. Această a cincea trăsătură are consecințe practice atât pentru bărbați cât și pentru femei.

Pentru bărbați: Țineți minte că punctele de penalizare nu sunt corecte și nici eficiente. În momentele când vă simțiți jignit, lezat sau lipsit de afecțiune, iertați-o și aduceți-vă aminte de tot binele pe care vi l-a făcut, în loc să o sancționați contestând-o integral. În loc să o sancționați, solicitați-i ceea ce aveți nevoie și ea vă va da. Faceți-o să înțeleagă, în mod respectuos, că v-a jignit, apoi dați-i ocazia să se

scuze. Sancţiunile nu sunt funcţionale! Vă veţi simţi mult mai bine dându-i ocazia să vă ofere ceea ce vreţi. Ţineţi minte că ea vine de pe Venus şi nu-şi dă seama de ce aveţi nevoie sau că v-a jignit.

Pentru femei: Ţineţi minte că bărbaţii au tendinţa să acorde puncte de penalizare. Există două metode prin care vă puteţi feri de aceasta.

Prima constă în a înţelege că el greşeşte retrăgându-vă punctele. Spuneţi-i, pe un ton civilizat, ce părere aveţi. În capitolul următor vom studia moduri de a vă exprima sentimentele dificile sau neplăcute.

A doua metodă este să înţelegeţi că el vă retrage puncte când nu se simte iubit sau când e supărat, dar vi le restituie imediat când va simţi afecţiunea şi sprijinul. Pe măsură ce va simţi mai multă afecţiune în urma gesturilor sale mărunte, va da mai puţine puncte de penalizare. Încercaţi să înţelegeţi felul diferit în care are el nevoie de afecţiune, astfel încât să nu sufere atât. Dacă aţi reuşit să înţelegeţi prin ce l-aţi supărat, faceţi-l să înţeleagă că vă pare rău. Cel mai important este să-i acordaţi tipul de afecţiune de care a fost lipsit. Dacă simte că nu-i apreciat, acordaţi-i apreciere; dacă se simte respins sau manipulat, acordaţi-i acceptarea de care are nevoie; dacă simte neîncredere, acordaţi-i-o; dacă se simte criticat, admiraţi-l; dacă se simte dezaprobat, oferiţi-i aprobarea de care are nevoie şi pe care o merită. Când bărbatul se simte iubit, va înceta să apeleze la puncte de penalizare. Cea mai dificilă parte a acestei metode este să afli ce l-a supărat. De cele mai multe ori, când bărbatul se retrage în vizuina lui, nu ştie ce l-a supărat. Apoi, când revine, nu mai vorbeşte despre asta. Cum poate şti o femeie ce l-a supărat de fapt? Citirea acestei cărţi şi înţelegerea faptului că bărbaţii au alte necesităţi afective constituie un bun început şi vă conferă mai multă abilitate în comparaţie cu femeile care nu au citit-o.

Celălalt mod prin care femeia poate afla ce s-a întâmplat, este prin comunicare. Aşa cum am menţionat, cu cât o femeie este mai dispusă să se deschidă şi să-şi împărtăşească sentimentele cu respect faţă de celălalt, cu atât mai uşor îi este bărbatului să se deschidă şi să-şi mărturisească suferinţa şi necazurile.

CUM ACORDĂ BĂRBAŢII PUNCTE

Bărbaţii acordă puncte altfel decât femeile. De fiecare dată când o femeie apreciază ce a făcut el pentru ea, bărbatul se simte iubit şi îi dă în schimb un punct. Pentru a menţine constant scorul, bărbatului nu-i trebuie, de fapt, decât dragoste. Femeile nu-şi dau seama de forţa afecţiunii lor şi de multe ori caută fără rost să câştige afecţiunea bărbatului făcând pentru el mai mult decât ar fi dispuse. Când femeia apreciază ceea ce a făcut pentru ea bărbatul, acesta primeşte astfel o

mare parte din afecțiunea de care are nevoie. Amintiți-vă că bărbații au nevoie în primul rând de apreciere. Desigur că bărbatul solicită și o participare egală a femeii la treburile zilnice ale gospodăriei dar, dacă el nu este apreciat, contribuția ei este aproape neînsemnată și total lipsită de importanță din punctul lui de vedere.

Desigur că bărbatul solicită și o participare egală a femeii la treburile zilnice ale gospodăriei dar, dacă el nu este apreciat, contribuția ei este aproape neînsemnată și total lipsită de importanță din punctul lui de vedere.

La fel, o femeie nu poate aprecia realizările mari ale bărbatului, dacă el nu face și o mulțime de lucruri mărunte. Aceste gesturi mărunte îi satisfac cerințele fundamentale de a simți că este luată în seamă, înțeleasă și respectată.

Pentru bărbat, o sursă majoră de dragoste este reacția afectuoasă a femeii față de el. Și el are un rezervor de afecțiune, dar acesta nu este neapărat umplut prin ceea ce face ea pentru el. În schimb, este umplut prin reacțiile sau sentimentele ei față de el. Dacă femeia îi pregătește o masă, el îi dă unul sau zece puncte, în funcție de sentimentele ei. Dacă ea este supărată pe el, masa pregătită poate să însemne foarte puțin – el îi dă chiar puncte negative din cauza resentimentelor ei. Secretul pentru a satisface un bărbat constă în a învăța să vă exprimați prin atitudine, nu neapărat prin fapte. Teoretic, atunci când femeia nutrește afecțiune, comportamentul ei va exprima automat aceasta. Când bărbatul acționează într-o manieră iubitoare, sentimentele lui se vor modela automat și el va deveni mai afectuos.

Chiar dacă bărbatul nu mai simte dragoste pentru o femeie, poate totuși decide să facă un gest afectuos față de ea. Dacă acesta este acceptat, el va începe din nou să simtă afecțiune pentru ea. „A face" este un mod excelent de a umple izvorul afectivității bărbatului. În schimb, femeile sunt foarte diferite. În general, o femeie nu se simte iubită dacă nu este luată în seamă, înțeleasă și respectată. Faptul că s-a decis să facă ceva în plus pentru partener nu o va ajuta să simtă mai multă afecțiune. În schimb, aceasta ar putea să-i alimenteze resentimentele. Dacă femeia nu simte afecțiune, ea trebuie să-și îndrepte energia chiar asupra vindecării propriilor sentimente negative și, categoric, nu pentru a oferi. Bărbatul trebuie să dea prioritate „comportamentului iubitor" căci acesta va satisface afectiv partenera. Va face ca sufletul ei să se deschidă și, al lui, de asemenea, va deveni mai afectuos. Inima bărbatului se deschide pe măsură ce reușește să o satisfacă pe femeie.

Femeia trebuie să pună accentul pe „sentimente și atitudini iubitoare" care vor satisface afectiv partenerul. Pe măsură ce femeia reușește să-și manifeste atitudinile și sentimentele afectuoase față de bărbat, el se simte motivat să dea mai mult. Aceasta o ajută să-și

deschidă şi mai mult sufletul. Sufletul femeii se deschide mai mult pe măsură ce reuşeşte să obţină sprijinul de care are nevoie.

Uneori femeile nu-şi dau seama când bărbatul are cu adevărat nevoie de dragoste. În asemenea momente, femeia ar putea marca douăzeci sau treizeci de puncte. Iată câteva exemple:

CUM POT FEMEILE SĂ MARCHEZE NUMEROASE PUNCTE

Situaţia	**Punctajul acordat de bărbat**
1. El face o greşeală şi ea nu-i spune „ţi-am spus eu" şi nici nu-i dă sfaturi.	10 – 20
2. El o dezamăgeşte, iar ea nu-l sancţionează.	10 – 20
3. El greşeşte drumul şi ea nu face caz.	10 – 20
4. Se rătăcesc şi ea vede partea bună a lucrurilor, spunând „N-am fi văzut acest apus splendid dacă am fi mers pe drumul direct".	20 – 30
5. El uită să cumpere ceva şi ea-i spune „nu-i nimic" vrei să-l iei data viitoare?"	10 -20
6. El uită din nou să cumpere acel lucru şi ea-i spune cu răbdare şi încredere „nu-i nimic" totuşi vrei să-l iei?	20 – 30
7. Dacă l-a jignit şi a înţeles, ea se scuză şi îi acordă afecţiunea de care are nevoie.	10 – 40
8. Ea îi cere sprijinul, el o refuză, iar ea nu este jignită din cauza asta, ci are încredere că el ar fi ajutat-o dacă ar fi putut. Nu-l respinge şi nu-l dezaprobă.	10 – 20
9. Ea-i cere din nou ajutorul şi el o refuză iarăşi. Nu-l face să se simtă prost, ci acceptă limitele sale.	20 – 30
10. Ea-i solicită ajutorul, fără să i-l pretindă, într-un moment în care el consideră că scorul este relativ egal.	1 – 5

Situaţia	**Punctajul acordat de bărbat**
11. Ea-i solicită ajutorul, fără să i-l pretindă, într-un moment în care este supărată sau când el este conştient că ea a făcut mai mult.	10 – 30
12. Nu-l face să se simtă vinovat când el se retrage.	10 – 20
13. Când el revine din vizuina în care s-a retras, ea îl întâmpină cu bucurie, nu-l sancţionează şi nu-l respinge.	10 – 20
14. El îşi cere scuze pentru o greşeală iar ea i le acceptă cu afecţiune şi indulgenţă. Cu cât a fost mai mare greşeala, cu atât el îi acordă mai multe puncte.	10 – 50
15. El îi cere să facă ceva şi ea refuză fără a-i înşira o listă de motive pentru care nu poate face această treabă.	1 – 10
16. El îi cere să facă ceva şi ea acceptă, rămânând bine dispusă.	1 – 10
17. El vrea să se împace după o ceartă şi începe prin mici gesturi afectuoase, la care ea începe să-i arate că-l apreciază din nou.	10 – 30
18. Ea se bucură să-l vadă întors acasă.	10 – 20
19. Ea este într-o dispoziţie critică şi, în loc să şi-o manifeste, merge în altă cameră, revenind apoi mai echilibrată şi mai afectuoasă.	10 – 20
20. În ocazii speciale, ea-i trece cu vederea greşeli care în mod normal ar fi indispus-o.	20 – 40
21. Ei îi face cu adevărat plăcere să aibă relaţii sexuale cu el.	10 – 40
22. El a uitat unde şi-a pus cheile şi ea nu-l priveşte ca şi cum ar fi iresponsabil.	10 – 40

Situaţia	Punctajul acordat de bărbat
23. Ea dovedeşte tact şi delicateţe când îşi manifestă nemulţumirea sau dezamăgirea faţă de restaurantul sau filmul la care au mers.	10 – 20
24. Nu-i dă sfaturi când el conduce sau parchează, ci apreciază faptul că au ajuns cu bine.	10 – 20
25. Îi cere sprijinul, în loc să insiste asupra greşelilor lui.	10 – 20
26. Îşi exprimă sentimentele negative în mod echitabil, fără a-l acuza, respinge sau dezaproba.	10 – 40

Când poate femeia să marcheze mai multe puncte

Exemplele de mai sus arată cum bărbaţii ţin socoteala altfel decât femeile. Dar femeia nu are nevoie să facă toate acestea. Lista cuprinde momentele în care el este cel mai vulnerabil. Dacă ea poate să-i ofere ceea ce are nevoie, el poate fi foarte generos în acordarea punctelor.

Aşa cum am mai menţionat în capitolul 7, capacitatea femeii de a oferi iubirea fluctuează ca un val. Când capacitatea femeii de a oferi dragoste este în creştere, (în faza accentuată a valului) este momentul în care poate acumula multe puncte.

Ea nu este tot atât de afectuoasă şi în alte perioade. Aşa cum capacitatea afectivă a femeii fluctuează, la fel se întâmplă cu nevoia de afecţiune a bărbatului. În nici unul din exemplele de mai sus nu există o valoare fixă a punctajului acordat de bărbat. În schimb, există doar un domeniu aproximativ; când are mai multă nevoie de afecţiune, el tinde să-i dea mai multe puncte.

De exemplu, dacă a făcut o greşeală şi se simte stânjenit, îi pare rău sau îi este ruşine, el are mai multă nevoie de afecţiunea ei; astfel că îi dă mai multe puncte dacă ea îl susţine.

Cu cât a fost greşeala mai mare, cu atât îi acordă mai multe puncte pentru dragostea ei.

Dacă ea nu i-a oferit iubire, el tinde să-i dea puncte de penalizare, în funcţie de cât de multă nevoie avea de această afecţiune.

Dacă simte că este respins din cauza unei greşeli mari, se poate să dea o mulţime de puncte de penalizare.

Dacă un bărbat a făcut o greşeală şi se simte stânjenit, îi pare rău, îi este ruşine, atunci are mai multă nevoie de dragostea femeii... Cu cât este mai mare greşeala, cu atât îi acordă mai multe puncte.

CE ÎI FACE PE BĂRBAŢI SĂ SE RETRAGĂ PE POZIŢII DEFENSIVE

Dacă a greşit şi femeia s-a supărat pe el, bărbatul se poate enerva. Furia lui este proporţională cu mărimea greşelii. O greşeală mică îl face să fie mai puţin defensiv, în timp ce o greşeală mare îl face să se apere mult mai energic. Uneori femeile se întreabă de ce bărbatul nu spune că-i pare rău pentru o greşeală mare. Răspunsul este că se teme că nu va fi iertat. Este prea dureros să recunoască o greşeală faţă de ea. În loc să spună că-i pare rău, el se poate supăra pe ea pentru că este nemulţumită şi îi va da tot *ei* puncte de penalizare.

Când bărbatul este într-o dispoziţie proastă... trataţi-l ca pe un uragan şi lăsaţi-vă la pământ.

Dacă femeia poate să-l trateze pe bărbatul aflat într-o dispoziţie proastă ca pe un ciclon, după trecerea furtunii, el o va răsplăti cu o mulţime de puncte pentru că nu l-a criticat şi nu a încercat să-l schimbe. Dacă ea va încerca să oprească ciclonul, va fi dezastru, iar el o va acuza că s-a amestecat.

Aceasta este ceva nou pentru multe femei, deoarece pe Venus, când una din ele este supărată, celelalte nu o ignoră şi nici nu se gândesc să stea deoparte. Pe Venus nu există uragane. Când una este supărată, celelalte se implică şi încearcă să înţeleagă motivul, punându-i o mulţime de întrebări. Pe Marte, când trece ciclonul, fiecare îşi găseşte un adăpost în care să se ghemuiască.

CÂND BĂRBAŢII DAU PUNCTE DE PENALIZARE

Este foarte util ca femeile să înţeleagă că bărbaţii acordă în alt mod punctajul. Pentru femei, faptul că bărbaţii acordă puncte de penalizare este foarte derutant şi le face să nu se simtă în siguranţă când îşi exprimă sentimentele.

Desigur, ar fi minunat dacă toţi bărbaţii ar putea înţelege cât de incorecte sunt aceste penalizări şi s-ar schimba peste noapte, dar schimbările iau timp. Însă pentru femei poate fi liniştitor să ştie că, pe cât de repede acordă bărbaţii punctele de penalizare, tot aşa le şi retrag.

Când dă puncte de penalizare, bărbatul seamănă cu femeia care este supărată că dă mai multe puncte decât primeşte. Ea scade punctajul lui din al ei şi îi acordă un zero. În asemenea momente, bărbatul poate înţelege că ea suferă de gripa resentimentelor şi îi poate oferi mai multă afecţiune.

La fel, când bărbatul acordă penalizări, femeia poate înţelege că şi el suferă de propria lui formă de boală a resentimentelor. Are nevoie de mai multă afecţiune pentru a se simţi mai bine. Primind-o, el îi dă imediat puncte în plus, pentru a egala din nou scorul. Învăţând cum să obţină punctaj mare de la bărbat, femeia va avea mijloace suplimentare de a-l ajuta când pare preocupat sau supărat. În loc să facă, aşa cum ar vrea, micile gesturi descrise în lista celor 101 moduri de a obţine puncte, ea poate să-şi concentreze mai cu folos energia, pentru a-i oferi ceea ce-şi doreşte el (aşa cum sunt descrise în secţiunea „Cum pot femeile să marcheze numeroase puncte").

SĂ NE AMINTIM DIFERENŢELE

Atât bărbaţii, cât şi femeile pot beneficia enorm, dacă ţin seama de felul diferit în care concep scorurile. Ameliorarea relaţiilor nu solicită mai multă energie decât cea pe care o consumăm deja şi nici nu este prea dificilă. Relaţiile sunt obositoare doar dacă nu ştim cum să ne îndreptăm energia în direcţiile pe care partenerul le poate aprecia.

CAPITOLUL 11

CUM SE POT COMUNICA SENTIMENTELE DIFICILE

Când suntem supăraţi, dezamăgiţi, frustraţi, ne este greu să comunicăm cu afecţiune. Când ne copleşesc sentimentele negative tindem, pentru moment, să lăsăm la o parte încrederea, grija, înţelegerea, acceptarea, aprecierea şi respectul. În asemenea momente, chiar având cele mai bune intenţii, discuţia se transformă în altercaţie. În furia momentului, uităm să comunicăm în modul potrivit pentru partener sau pentru noi.

În asemenea momente, femeile tind, fără să-şi dea seama, să-i blameze pe bărbaţi şi să-i facă să se simtă vinovaţi. În loc să-şi amintească faptul că partenerul face tot ce poate, femeia bănuieşte ce-i mai rău şi manifestă nemulţumiri şi supărare. Când simte că o copleşesc sentimentele negative, îi este deosebit de greu să vorbească partenerului într-un fel plin de încredere, acceptare şi apreciere. Ea nu-şi dă seama cât de dureroasă este pentru partener atitudinea ei.

Când bărbaţii sunt supăraţi, ei tind să le condamne pe femei şi sentimentele acestora. În loc să-şi amintească de vulnerabilitatea şi sensibilitatea partenerei, bărbatul uită de nevoile ei şi pare grosolan şi lipsit de grijă. Când se simte copleşit de supărare, îi este deosebit de greu să manifeste grijă, înţelegere şi respect. Nu-şi dă seama cât o doare atitudinea lui.

În asemenea momente, discuţiile nu folosesc. Din fericire, mai există o alternativă. În loc să vă exprimaţi verbal sentimentele, scrieţi-i partenerului o scrisoare. Scriind, vă veţi putea asculta propriile sentimente fără să vă faceţi griji că vă jigniţi partenerul. Exprimându-vă liber şi analizându-vă sentimentele, veţi deveni automat mai echilibraţi şi mai afectuoşi. Scriind, bărbaţii devin mai atenţi, mai înţelegători şi mai respectuoşi, iar femeile, mai încrezătoare, mai tolerante şi mai generoase.

Aşternerea în scris a sentimentelor negative este un mod excelent de a deveni conştient de cât de lipsit de afecţiune puteţi părea. Fiind mai conştient de asta, vă veţi putea adapta metodele. În plus, scriind, intensitatea supărării se poate reduce, lăsând din nou loc sentimentelor mai bune. Fiind mai echilibrat, veţi putea merge să-i vorbiţi partenerului cu mai multă afecţiune, fără atâtea acuzaţii şi condamnări. Drept urmare, şansele dumneavoastră de a fi înţeles şi acceptat devin mai mari.

S-ar putea ca, după ce aţi scris, să nu mai simţiţi nevoia de a vorbi. În schimb, s-ar putea să vă vină ideea de a face un gest afectuos faţă de partenerul dumneavoastră.

Indiferent dacă îi împărtăşiţi sentimentele printr-o scrisoare sau scrieţi doar pentru a vă simţi mai bine, aşternerea pe hârtie a sentimentelor este o metodă importantă.

În loc să vă exprimaţi sentimentele în scris, s-ar putea să preferaţi să faceţi acelaşi lucru în minte. Abţineţi-vă să vorbiţi şi revedeţi în minte cele petrecute. Imaginaţi-vă că spuneţi ceea ce simţiţi, gândiţi sau doriţi, fără să vă manifestaţi în nici un fel. Printr-un dialog interior, care cuprinde întregul adevăr despre sentimentele dumneavoastră, vă veţi elibera dintr-o dată de aspectele negative. Indiferent dacă le scrieţi sau nu, prin explorarea, înţelegerea şi exprimarea sentimentelor negative, ele îşi pierd puterea şi ies la iveală cele pozitive. Metoda Scrisorii de Dragoste sporeşte mult eficacitatea acestui proces. Deşi este o tehnică a scrierii poate fi folosită şi ca o metodă mentală.

METODA SCRISORII DE DRAGOSTE

Una din căile cele mai bune pentru a te elibera de negativism şi a comunica apoi într-o manieră mai iubitoare este folosirea Metodei Scrisorii. Descriindu-vă într-un anumit fel sentimentele, cele negative se vor atenua de la sine, iar cele pozitive se vor accentua. Prin Metoda Scrisorii se perfecţionează procedeul de compunere a unei scrisori. Există trei aspecte sau componente ale Metodei Scrisorii.

1. Scrieţi o Scrisoare în care vă exprimaţi sentimente de supărare, tristeţe, teamă, regret şi dragoste.
2. Scrieţi o Scrisoare de Răspuns cuprinzând ceea ce aţi vrea să auziţi de la partener.
3. Discutaţi cu partenerul cele două scrisori.

Metoda Scrisorii este foarte flexibilă. Puteţi hotărî să parcurgeţi toate trei etapele ori numai una sau două. De exemplu, puteţi face primul şi al doilea pas pentru a vă simţi mai echilibrat şi mai afectuos, având apoi o discuţie cu partenerul în care să nu fiţi copleşit de resentimente şi acuzaţii. Alteori, veţi prefera să parcurgeţi toţi trei paşii, arătându-i cele două scrisori partenerului.

A trece prin toate trei etapele constituie o experienţă puternică şi reconfortantă pentru amândoi. Totuşi, uneori cere prea mult timp sau nu este potrivită. În unele cazuri, metoda cea mai bună este să realizaţi doar primul pas, scriind o Scrisoare. Să analizăm câteva exemple despre modul de realizare a unei Scrisori.

PRIMUL PAS: COMPUNEREA UNEI SCRISORI

Găsiţi un colţ liniştit şi scrieţi-i partenerului/partenerei. Exprimaţi-vă supărarea, tristeţea, teama, regretul şi, apoi, dragostea. Această structură vă permite să vă cunoaşteţi toate sentimentele; în urma înţelegerii acestora, veţi fi în stare să comunicaţi mai afectuos şi mai echilibrat.

Când suntem supăraţi, nutrim mai multe sentimente în acelaşi timp. De exemplu, când partenerul v-a dezamăgit, se poate să vă simţiţi *supărată* că el este lipsit de sensibilitate, sau *supărat* că ea nu vă apreciază; *mâhnită* că el este atât de preocupat de munca lui sau *mâhnit* că ea nu vrea să aibă încredere; *îngrijorat* că ea nu vă va mai ierta niciodată, sau *îngrijorată* că el nu mai ţine la dumneavoastră; *tristă* sau *trist* că vă înfrânaţi dragostea. Dar, în acelaşi timp, *vă pare bine* că el sau ea vă este partener şi vă doriţi atenţia şi dragostea lui sau a ei.

Pentru a ne afla sentimentele de dragoste, de multe ori este nevoie să luăm contact mai întâi cu cele negative. După exprimarea celor patru niveluri ale sentimentelor negative (supărare, tristeţe, teamă şi regret) vom putea să ne identificăm şi să ne exprimăm sentimentele de dragoste. Scrisorile de Dragoste reduc automat intensitatea sentimentelor negative şi ne permit să le simţim mai bine pe cele pozitive. Iată câteva indicaţii pentru a scrie o Scrisoare simplă:

1. Adresaţi scrisoarea partenerului. Închipuiţi-vă că el (ea) vă ascultă cu dragoste şi înţelegere.
2. Începeţi cu supărarea, continuaţi cu tristeţea, apoi cu regretul şi încheiaţi cu dragostea. Includeţi toate aceste cinci părţi în fiecare scrisoare.
3. Scrieţi câteva propoziţii în legătură cu fiecare sentiment; acordaţi aproximativ acelaşi spaţiu fiecărei secţiuni. Folosiţi termeni simpli.
4. După fiecare secţiune, opriţi-vă şi apoi daţi curs sentimentului următor. Scrieţi despre acel sentiment.
5. Nu încheiaţi Scrisoarea înainte de a ajunge la dragoste. Aveţi răbdare şi aşteptaţi ca acest sentiment să se ivească.
6. Semnaţi-vă la sfârşit. Gândiţi-vă câteva momente ce v-aţi dori sau ce aţi avea nevoie. Treceţi aceasta într-un P.S.

Pentru a vă uşura conceperea acestor scrisori, poate că veţi folosi pagina 169 ca un ghid. În fiecare din cele cinci secţiuni sunt date câteva expresii utile pentru a vă ajuta să vă exprimaţi sentimentele. Puteţi folosi câteva din aceste expresii sau pe toate. În general, cele mai eficace sunt: „sunt supărat", „mă tem", „regret", „aş vrea", „îmi place". Însă oricare din expresiile care vă ajută să vă exprimaţi sentimentele

sunt bune. De obicei, durează cam douăzeci de minute pentru a întocmi o Scrisoare de Dragoste.

O Scrisoare de Dragoste

Dragă.....   Data.....

Scriu această scrisoare pentru a-ţi împărtăşi sentimentele mele.

1. Pentru Supărare

- Nu-mi place că...
- Mă enervează...
- Sunt supărat/ă că...
- Doresc...

2. Pentru tristeţe

- Sunt dezamăgit/ă...
- Sunt trist/ă fiindcă...
- Mă doare că...
- Aş fi vrut...
- Doresc...

3. Pentru teamă

- Sunt îngrijorat/ă...
- Mă tem...
- Mi-e frică...
- Nu vreau...
- Am nevoie...
- Doresc...

4. Pentru regret

- Mă simt stânjenit/ă...
- Îmi pare rău...
- Îmi este ruşine...
- N-am vrut...
- Doresc...

5. Pentru dragoste

- Îmi place...
- Vreau...
- Înţeleg...
- Te iert...
- Apreciez...
- Îţi mulţumesc...
- Ştiu...

P.S. Răspunsul pe care aş vrea să-l primesc de la tine...

Iată, în continuare câteva situaţii tipice şi exemple de Scrisori care vă vor ajuta să înţelegeţi această metodă.

O scrisoare referitoare la iertare

Tom a dormit mai mult decât își propusese și a uitat să o ducă la dentist pe Hayley, fiica lor. Samantha, soția lui, s-a enervat. În loc să-l înfrunte pe Tom cu furie și dezaprobare, ea s-a așezat și i-a scris următoarea Scrisoare.

După aceea, a fost în stare să-l abordeze pe Tom într-o manieră mai echilibrată și mai tolerantă. Scriind, Samantha n-a mai simțit nevoia să-i țină o predică sau să-și respingă soțul. În loc să se certe, s-au putut bucura de o seară plăcută. Peste o săptămână, Tom a avut grijă ca Hayley să ajungă la dentist.

Iată scrisoarea Samanthei:

Dragă Tom,

1. *Supărare:* Sunt furioasă că ai uitat. Sunt supărată că ai dormit prea mult. Nu-mi place când te culci și uiți de toate. Te aștepți ca eu să fac totul. M-am plictisit de asta.
2. *Tristețe:* Îmi pare rău că Hayley a pierdut ora la dentist. Îmi pare rău că ai uitat. Îmi pare rău că nu mă pot baza pe tine. Îmi pare rău că trebuie să muncești atât. Îmi pare rău că ești așa de obosit și ai mai puțin timp pentru mine. Mă doare când nu te interesează să ne vedem. Mă doare când uiți să faci ceva. Mi se pare că nu-ți pasă de mine.
3. *Teamă:* Mă tem că trebuie să fac singură totul. Mă bazez pe tine. Mă tem că nu-ți pasă. Mă tem că data viitoare va trebui să mă ocup eu. Nu vreau să fac eu totul. Am nevoie de ajutorul tău. Mă tem să am nevoie de tine. Mă tem că nu vei fi niciodată conștiincios. Mă tem că muncești prea mult. Mă tem că te vei îmbolnăvi.
4. *Regret:* Mă simt stânjenită când tu pierzi programările sau când întârzii. Regret că sunt așa pretențioasă și că nu sunt mai tolerantă. Mi-e rușine că nu sunt mai afectuoasă. Nu vreau să te resping.
5. *Afecțiune:* Te iubesc. Înțeleg că ești obosit. Muncești așa mult. Știu că faci tot ce poți. Te scuz că ai uitat. Îți mulțumesc că ai obținut o altă programare. Îți mulțumesc pentru că vrei să o duci pe Hayley la dentist. Știu că îți pasă cu adevărat. Știu că mă iubești. Mă simt așa norocoasă că te am lângă mine. Aș vrea să petrecem o seară plăcută împreună.

Cu dragoste, Samantha

P.S. Am nevoie să-mi spui că vei avea grijă s-o duci pe Hayley la dentist săptămâna viitoare.

O scrisoare referitoare la indiferență

Jim urma să plece a doua zi într-o călătorie de afaceri. În seara respectivă, Virginia, soția lui, a încercat să creeze o atmosferă mai intimă. A adus un fruct de mango în dormitor și i-a oferit și lui. Jim era cufundat în citirea unei cărți, în pat și i-a răspuns scurt că nu-i este foame. Virginia s-a simțit respinsă și a ieșit. În sinea ei era jignită și furioasă. În loc să revină și să se plângă de impolitețea lui și lipsa lui de sensibilitate, ea i-a scris o scrisoare.

După aceea, simțindu-se mai tolerantă, Virginia a revenit în dormitor și i-a spus „asta este ultima noastră noapte înainte de plecarea ta, hai să o petrecem într-un fel mai deosebit". Jim a lăsat jos cartea și s-au bucurat de o seară minunată și intimă. Compunerea Scrisorii i-a dat Virginiei forța și afecțiunea necesară pentru a solicita mai direct atenția partenerului. Nu a trebuit nici măcar să-i arate acea scrisoare lui Jim.

Iată scrisoarea ei:

Dragă Jim,

1. *Supărare:* Mă simt frustrată fiindcă tu vrei să citești, deși asta este ultima seară pe care o petrecem împreună înainte de plecarea ta. Sunt supărată că mă ignori și că nu vrei să petrecem împreună aceste momente. Sunt supărată că nu suntem mai mult timp împreună. Întotdeauna apare ceva mai important ca mine. Vreau să simt că mă iubești.
2. *Tristețe:* Îmi pare rău că nu vrei să fim împreună. Îmi pare rău că muncești așa mult. Am impresia că nici nu mi-ai observa lipsa. Sunt tristă fiindcă ești mereu așa ocupat și nu vrei să vorbești cu mine. Mă doare că nu-ți pasă. Nu simt că însemn ceva deosebit pentru tine.
3. *Teamă:* Mă tem că nici măcar nu știi de ce sunt supărată. Mă tem că nu-ți pasă. Mă tem să-ți mărturisesc sentimentele. Mă tem că mă vei respinge. Mă tem că ne îndepărtăm unul de altul și că nu pot face nimic în privința asta. Mi-e frică să nu te plictisesc. Mă tem că nu-ți plac.
4. *Regret:* Mă simt atât de stânjenită, dorind să fim împreună, în timp ce ție nici nu-ți pasă. Mi-e jenă că m-am supărat atât. Îmi pare rău dacă asta pare o pretenție exagerată. Îmi pare rău că nu sunt mai afectuoasă și mai tolerantă. Regret că m-am purtat distant după ce n-ai vrut să mă bagi în seamă. Regret că nu ți-am dat încă o șansă. Îmi pare rău că nu mai am încredere în dragostea ta.
5. *Afecțiune:* Te iubesc. De asta îți adusesem acel mango. Voiam să fac ceva care să-ți facă plăcere. Voiam să petrecem într-un

mod mai deosebit acele momente. Încă mai vreau aceasta. Te iert că ai fost atât de indiferent față de mine. Te iert că nu ai reacționat imediat. Înțeleg că tocmai citeai ceva. Hai să petrecem o seară plăcută și intimă.

Te iubesc, Virginia

P.S. Răspunsul pe care aș vrea să-l aud este: „Te iubesc, Virginia, și eu vreau să petrec o seară plăcută. O să-mi fie dor de tine".

O scrisoare în legătură cu o ceartă

Michael și Vanessa se contraziceau în legătură cu o problemă bănească. În câteva minute, au ajuns la ceartă. Când a văzut că începe să strige, Michael s-a oprit, a respirat adânc și apoi a spus: „Am nevoie să mă gândesc la asta și apoi vom vorbi". Apoi a mers în altă cameră și și-a deschis sentimentele într-o Scrisoare. După aceea, a fost în stare să revină și să discute cu mai multă înțelegere. În consecință, ei au reușit să-și rezolve cu afecțiune problema.

Iată Scrisoarea lui:

Dragă Vanessa,

1. *Supărare:* Sunt supărat că ești atât de emotivă și că nu mă înțelegi. Sunt supărat că nu poți rămâne liniștită în timp ce vorbim și că ești atât de sensibilă. Sunt supărat că nu ai încredere în mine și că mă respingi.
2. *Tristețe:* Îmi pare rău că ne certăm. Mă doare să-ți simt neîncrederea și îndoielile. Mă doare pierderea afecțiunii tale. Îmi pare rău că ne-am certat și că nu cădem de acord.
3. *Teamă:* Mă tem că greșesc. Mă tem că nu pot face ce vreau fără să te contrariez.. Mă tem să-ți mărturisesc sentimentele. Mă tem că mă vei scoate vinovat. Mă tem să nu par incompetent. Mă tem că nu mă apreciezi. Mă tem să vorbesc cu tine când ești așa de supărată. Nu știu ce să spun.
4. *Regret:* Îmi pare rău că te-am necăjit. Regret că nu sunt de acord cu tine. Regret că m-am purtat așa distant și că mă opun la ideile tale. Regret că mă grăbesc atâta pentru a-mi realiza scopurile. Regret că am desconsiderat sentimentele tale. Nu meriți să fii tratată astfel. Regret că te-am acuzat.
5. *Afecțiune:* Te iubesc și vreau să rezolvăm problema asta. Cred că acum te-aș putea asculta. Vreau să te ajut. Înțeleg că te-am jignit. Îmi pare rău că am dezaprobat sentimentele tale. Te iubesc cu adevărat. Vreau să fiu eroul tău și nu doar să fiu de acord cu orice. Vreau ca tu să mă admiri. Am nevoie să fiu eu însumi și te ajut să fii tu însăți.

Te iubesc. De data asta, când vom vorbi voi fi mai răbdător şi înţelegător. Meriţi asta.

Te iubesc, Michael

P.S. Răspunsul pe care aş vrea să-l aud: „Te iubesc, Michael. Apreciez cât de atent şi înţelegător eşti. Am încredere că vom rezolva problema asta".

O scrisoare despre frustrare şi dezamăgire

Jean a lăsat un mesaj soţului ei, Bill, cerându-i să aducă acasă o scrisoare importantă. S-a întâmplat ca Bill să nu primească mesajul. Când a ajuns acasă fără acea scrisoare, reacţia lui Jean a fost de frustrare şi dezamăgire puternică.

Deşi nu era vina lui, Jean a continuat să comenteze cât de mare nevoie avea de acea hârtie şi ce supărată era. Bill a început să se simtă acuzat şi atacat. Jean nu şi-a dat seama că Bill era lezat personal de toate sentimentele ei de frustrare şi dezamăgire. Bill era pe cale să explodeze şi să o acuze pentru că era supărată.

În loc să-şi descarce asupra ei sentimentele defensive, stricându-şi seara, el a decis, cu înţelepciune, să amâne discuţia cu zece minute, pentru a scrie o Scrisoare. După ce a terminat de scris, a revenit mai afectuos la soţia lui, pe care a îmbrăţişat-o şi i-a spus: „Îmi pare rău că nu ţi-am adus scrisoarea. Aş fi vrut să primesc acel mesaj. Mă mai iubeşti acum?" Jean a răspuns cu afecţiune şi respect şi au avut parte de o seară minunată în loc de un război rece.

Iată scrisoarea lui Bill:

Dragă Jean,

1. *Supărare:* Nu-mi place când eşti aşa supărată. Detest să mă acuzi. Mă supără că te văd nemulţumită şi că nu te bucuri să mă vezi. Mi se pare că nimic din ce fac nu este destul. Vreau să mă apreciezi şi să te bucuri când mă vezi.
2. *Tristeţe:* Mă necăjeşte să te ştiu frustrată şi dezamăgită. Îmi pare rău că nu eşti mulţumită de mine. Vreau ca tu să fii mulţumită. Îmi pare rău că munca mea este mereu un obstacol în calea dragostei noastre. Îmi pare rău că nu apreciezi toate lucrurile minunate de care avem parte. Îmi pare rău că n-am adus hârtiile de care aveai nevoie.
3. *Teamă:* Mă tem că nu te pot face fericită. Mă tem că vei fi necăjită toată ziua. Mă tem să mă port deschis sau să fiu rezervat faţă de tine. Mă tem să am nevoie de dragostea ta. Mă tem că nu sunt destul de bun pentru tine şi că-mi vei purta ranchiună.

4. *Regret:* Regret că n-am adus scrisoarea aceea şi că eşti supărată. Îmi pare rău că nu m-am gândit să-ţi telefonez. N-am vrut să te supăr. Voiam să te bucuri când mă vezi. Avem patru zile libere şi vreau să ne simţim bine.
5. *Afecţiune:* Te iubesc. Vreau ca tu să fii fericită. Înţeleg că eşti supărată. Înţeleg că ai nevoie de timp ca să-ţi treacă. Ştiu că nu încerci să mă faci să mă simt prost. Ai nevoie doar de o îmbrăţişare şi de puţină înţelegere. Îmi pare rău. Uneori nu ştiu ce să fac şi încep să te acuz. Îţi mulţumesc că eşti soţia mea. Te iubesc atât de mult. Nu-ţi impun să fii perfectă şi fericită. Înţeleg că eşti supărată din cauza acelor hârtii.

Te iubesc, Bill

P.S. Răspunsul pe care aş vrea să-l aud: „Te iubesc, Bill. Apreciez cât de multe faci pentru mine. Îţi mulţumesc că eşti soţul meu.

PASUL AL DOILEA: SCRISOAREA DE RĂSPUNS

Compunerea unei Scrisori de Răspuns este al doilea pas care marchează Tehnica Scrisorii. După ce v-aţi exprimat sentimentele negative şi pozitive, poate fi util să mai consumaţi câteva minute scriind o Scrisoare de Răspuns. În această scrisoare veţi formula tipul de răspuns pe care l-aţi aştepta de la partener.

Metoda este aceasta: Imaginaţi-vă că partenerul poate răspunde cu afecţiune sentimentelor dumneavoastră rănite – cele pe care le-aţi exprimat în Scrisoare. Scrieţi-vă singur un răspuns, ca şi cum ar fi din partea celuilalt. Includeţi toate lucrurile pe care aţi vrea să le auziţi în legătură cu problemele exprimate. Următoarele formule de introducere v-ar putea stimula:

- Mulţumesc pentru...
- Îmi pare rău...
- Tu meriţi...
- Aş vrea...
- Te iubesc...

Uneori, Scrisoarea de Răspuns este mai eficace decât Scrisoarea de Dragoste. Scriind ceea ce ne dorim şi avem nevoie, ni se accentuează receptivitatea faţă de sprijinul pe care-l merităm. În plus, dacă ne imaginăm că partenerul ne răspunde cu afecţiune, devine mai uşor pentru el să procedeze astfel. Unii se pricep să-şi descrie sentimentele negative, dar le vine greu să-şi descopere sentimentele afectuoase. Pentru aceştia este deosebit de important să scrie Răspunsuri, explorând ce ar vrea să audă de la celălalt. Asiguraţi-vă că vă daţi seama de propria rezistenţă pe care o opuneţi la ajutorul oferit de

partener. Aceasta vă face să vă dați mai bine seama cât de greu este pentru celălalt să vă trateze cu afecțiune în asemenea momente.

Cum putem afla despre ce are nevoie partenerul

Uneori femeile nu sunt de acord să scrie Scrisori de Răspuns. Ele pretind partenerilor să știe ce au de răspuns. Nutresc un sentiment ascuns că „Nu vreau să-i spun ce am eu nevoie; dacă mă iubește cu adevărat, va ști singur". În acest caz, femeia trebuie să-și aducă aminte că bărbații vin de pe Marte și nu cunosc nevoile femeilor; trebuie să li se atragă atenția.

Reacția bărbatului este mai mult o reflectare a originii sale decât a intensității dragostei lui. Dacă ar fi venit de pe Venus, ar fi știut ce să spună. Bărbații chiar nu știu cum să răspundă la sentimentele femeii. În cele mai multe cazuri, civilizația noastră nu îi lămurește pe bărbați în legătură cu nevoile femeii. Dacă bărbatul l-a văzut și l-a auzit pe tatăl său răspunzând cu afecțiune supărării soției, va avea o idee mai clară despre ce are de făcut. Altfel, nu știe, deoarece nu a fost învățat niciodată. Scrisorile de Răspuns sunt cel mai bun mod de a-l învăța pe bărbat care sunt necesitățile femeii.

Va învăța încet, dar sigur.

Scrisorile de Răspuns sunt cel mai bun mod de a-l învăța pe bărbat despre ce au nevoie femeile.

Uneori femeile mă întreabă: „Dacă îi explic ce aș vrea să aud din partea lui și el începe să se conformeze, cum pot să știu că nu sunt doar vorbe? Mă tem că nu le ia în serios".

Aceasta este o problemă importantă. Dacă bărbatul nu-și iubește soția, nici nu se va deranja să-i ofere ceea ce are ea nevoie. Dacă încearcă măcar să-i dea un răspuns asemănător cu ceea ce i s-a cerut, este foarte probabil că el încearcă realmente să reacționeze pozitiv. Dacă nu sună foarte sincer, este din cauză că învață ceva nou. A învăța un nou mod de a reacționa este dificil. Lui îi poate părea rău că nu a reușit. Acesta este un moment critic. Are nevoie de multă apreciere și încurajare. Are nevoie de un răspuns prin care să-și dea seama că este pe calea cea bună.

Dacă încercările lui de a o ajuta par oarecum nesincere, cauza este de obicei că se teme că încercările lui nu vor reuși.

Dacă femeia apreciază încercările lui, data viitoare se va simți mai sigur și, deci, va putea să fie mai sincer. Bărbatul nu este neghiob. Dacă va vedea că femeia este receptivă și că el poate reacționa într-un mod care duce la o schimbare în bine, o va face. Este nevoie doar de timp.

Și femeile pot afla o mulțime despre bărbați și despre necesitățile lor dintr-o Scrisoare de Răspuns a acestora. De obicei, femeia este

descumpănită de reacţiile bărbatului faţă de ea. Ea nu are idee de ce bărbatul respinge încercările ei de a-l ajuta. Înţelege greşit nevoile lui. Uneori i se opune, deoarece crede că el vrea ca ea să renunţe la personalitatea ei. De fapt, în cele mai multe cazuri, bărbatul vrea ca ea să aibă încredere în el, să-l aprecieze şi să-l accepte.

Pentru a primi sprijin, nu este suficient să le arătăm partenerilor de ce avem nevoie, ci trebuie să fim dispuşi să primim ajutor. Altfel, comunicarea nu se poate desfăşura. A afişa sentimente rănite printr-o exprimare de genul: „Nimic din ceea ce spui nu poate să mă facă să mă simt mai bine" nu este doar contraproductiv, ci şi jignitor pentru partener. În asemenea momente, este mai bine să nu spui nimic.

Iată un exemplu de Scrisoare şi Răspunsul ei. Observaţi că răspunsul este trecut tot la Post Scriptum, dar este puţin mai lung şi mai detaliat ca în exemplele dinainte.

O Scrisoare şi un Răspuns legate de opoziţia făcută de bărbat

Când Theresa îi cere sprijinul, Paul, soţul ei, se opune şi pare împovărat de solicitările ei.

Dragă Paul,

1. *Supărare:* Sunt supărată că mi te împotriveşti. Sunt supărată că nu te oferi să mă ajuţi şi că trebuie mereu să-ţi cer ajutorul. Eu fac atâtea pentru tine. Am nevoie de ajutorul tău.
2. *Tristeţe:* Îmi pare rău că nu vrei să mă ajuţi. Îmi pare rău că mă simt aşa de singură. Aş vrea să facem mai multe lucruri împreună. Îmi lipseşte ajutorul tău.
3. *Teamă:* Mă tem să-ţi cer ajutorul. Mă tem să nu te supăr. Mă tem că vei spune nu şi asta mă va jigni.
4. *Regret:* Regret că-ţi reproşez atâtea. Regret că te pisez şi te critic. Regret că nu te apreciez mai mult. Regret că dau prea mult şi-ţi pretind apoi să faci la fel.
5. *Afecţiune:* Te iubesc. Înţeleg că faci tot ce poţi. Ştiu că-ţi pasă de mine. Aş vrea să-ţi cer ajutorul într-un fel mai afectuos. Eşti un tată iubitor pentru copiii noştri.

Te iubesc, Theresa

P.S. Răspunsul pe care aş vrea să-l primesc este:

Dragă Theresa,

Îţi mulţumesc că mă iubeşti atât. Îţi mulţumesc că-mi împărtăşeşti sentimentele. *Înţeleg* că te doare când reacţionez ca şi cum solicitările tale ar fi exagerate. Înţeleg că te doare când mă opun. *Îmi pare rău* că nu mă ofer mai des să te ajut. *Meriţi* ajutorul meu şi *vreau* să te sprijin mai mult. *Te iubesc* şi sunt fericit că eşti soţia mea

Te iubesc, Paul

PASUL TREI: ÎMPĂRTĂŞIREA SCRISORII ŞI A RĂSPUNSULUI

Împărtăşirea scrisorii este importantă din următoarele motive:

- Îi dă ocazia partenerului să vă ajute.
- Vă dă posibilitatea să înţelegeţi de ce aveţi nevoie.
- Îl ajută pe partener să găsească reacţiile necesare, într-o manieră afectuoasă şi respectuoasă.
- Creează motivaţia unor schimbări în cadrul legăturii.
- Creează intimitate şi dragoste.
- Îl învaţă pe partener ce este important pentru dumneavoastră şi cum vă poate ajuta mai eficient.
- Vă ajută să reîncepeţi dialogul după ce s-a întrerupt comunicarea.
- Vă învaţă să ascultaţi păreri negative într-un mod lipsit de riscuri.

Există cinci feluri de a vă împărtăşi scrisorile şi le vom descrie mai jos. În acest caz, să presupunem că autoarea scrisorii şi a răspunsului este ea, dar aceleaşi modalităţi se potrivesc şi dacă el este autorul.

1. *El* citeşte cu voce tare, în prezenţa ei, Scrisoarea şi Răspunsul. Apoi, o prinde de mâini şi îi dă propriul lui răspuns plin de dragoste, înţelegând mai bine ce are ea nevoie să audă.
2. *Ea* citeşte Scrisoarea şi Răspunsul, în timp ce el ascultă. Apoi, el o prinde de mâini şi îi dă propriul răspuns afectuos, înţelegând mai bine ce are ea nevoie să audă.
3. *El citeşte întâi Răspunsul cu voce tare*. Apoi, citeşte tot cu voce tare şi Scrisoarea. Pentru bărbat este mult mai uşor să asculte nişte păreri negative după ce ştie deja cum să răspundă la ele. Ştiind ce se aşteaptă de la el, bărbatul nu mai intră în panică la fel de tare ca atunci când ascultă doar sentimentele ei negative. După ce citeşte Scrisoarea, el o prinde de mâini şi îi dă propriul răspuns afectuos, înţelegând mai bine ce are ea nevoie să audă.
4. *Ea îi citeşte mai întâi Răspunsul.* Apoi, îi citeşte Scrisoarea cu voce tare. Apoi, el o prinde de mâini şi îi dă un răspuns afectuos, înţelegând mai bine ce aşteaptă ea.
5. *Ea îi dă scrisorile şi el le citeşte în decurs de douăzeci şi patru de ore.* După ce le-a citit, el îi mulţumeşte că le-a scris, o prinde de mâini şi îi dă un răspuns afectuos, înţelegând mai bine nevoile ei.

Ce-i de făcut când partenerul nu poate reacţiona cu dragoste

Datorită unor experienţe anterioare, unora le vine foarte greu să asculte Scrisori de Dragoste. În acest caz, n-ar trebui să li se ceară să le citească. Dar chiar când partenerul dumneavoastră preferă să asculte o scrisoare, uneori îi este imposibil să reacţioneze imediat cu dragoste. Să luăm ca exemplu pe Paul şi Theresa.

Dacă Paul nu se simte mai iubitor după ce şi-a ascultat partenera citindu-i scrisorile, este din cauză că în acel moment nu poate reacţiona cu afecţiune. Dar, după un timp, sentimentele lui se vor schimba. Citind scrisorile, el se poate simţi jignit şi cuprins de supărare şi va trece în defensivă. În asemenea momente, el trebuie să-şi acorde un răgaz pentru a reflecta asupra celor spuse.

Uneori, când cineva ascultă o Scrisoare, aude numai supărarea şi va dura un timp până ce va sesiza şi dragostea. Este de folos ca, puţin mai târziu, să recitească scrisoarea, în special partea legată de regrete şi iubire. Uneori, înainte de a citi o Scrisoare de la soţia mea, citesc mai întâi fragmentul cu sentimentele de dragoste.

Dacă bărbatul este indispus citind o Scrisoare, ar putea răspunde printr-o scrisoare proprie, ceea ce i-ar permite să-şi rezolve sentimentele negative care au apărut la citirea scrisorii partenerei. Uneori nu-mi dau seama ce mă supără, până ce soţia îmi citeşte o Scrisoare şi, atunci, dintr-o dată, am despre ce să scriu. Scriindu-mi propria scrisoare, reuşesc să-mi clarific din nou sentimentele afectuoase şi să recitesc Scrisoarea ei, sesizând dragostea ascunsă în spatele durerii.

Dacă bărbatul nu poate reacţiona imediat cu afecţiune, trebuie să ştie că nu contează şi nu trebuie sancţionat. Partenera trebuie să-i înţeleagă şi să-i accepte nevoia de a reflecta. Eventual, pentru a-şi încuraja partenera, el poate spune ceva cum ar fi: „Mulţumesc pentru această Scrisoare. Am nevoie de puţin timp pentru a mă gândi la ea şi apoi vom putea discuta". Este important ca el să nu-şi exprime păreri negative referitoare la scrisoare. Împărtăşirea acestor scrisori trebuie să se petreacă într-un moment bine ales.

Toate aceste sugestii legate de citirea Scrisorilor se aplică şi când femeia este cea care are dificultăţi în a reacţiona cu afecţiune. În general, recomand cuplurilor să-şi citească cu voce tare scrisorile proprii.

Este utilă şi citirea cu voce tare a scrisorii celuilalt, deoarece asta îl ajută pe partener să se simtă ascultat. Încercaţi ambele metode şi vedeţi care vi se potriveşte.

ASIGURAREA UNEI ATMOSFERE DE SIGURANȚĂ

Împărtășirea Scrisorilor poate genera teamă. Cel care-și descrie adevăratele sentimente se poate simți vulnerabil. Respingerea poate fi foarte dureroasă. Scopul împărtășirii unei Scrisori este de a dezvălui sentimentele, astfel încât partenerii să devină mai apropiați. Acest proces funcționează cât timp se desfășoară în siguranță. Cel care primește Scrisoarea trebuie să fie plin de respect față de sentimentele celuilalt. Nu trebuie să fie de acord să asculte Scrisoarea până când nu poate acorda sprijin real și respect. Împărtășirea scrisorilor trebuie făcută cu intenții bune. Ea trebuie făcută în spiritul următoarelor declarații de intenții:

Declarație de intenție pentru scrierea și citirea unei Scrisori

Am scris această scrisoare pentru a-mi dezvălui sentimentele pozitive și a-ți oferi afecțiunea pe care o meriți. Ca parte a întregului, îți împărtășesc și sentimentele negative care mă împovărează. Înțelegerea ta mă va ajuta să mă deschid și să mă eliberez de sentimentele negative. Am încredere că te interesează și că vei răspunde cât se poate de bine sentimentelor mele. Apreciez disponibilitatea ta de a mă asculta și a mă susține. În plus, sper că această scrisoare te va ajuta să-mi înțelegi dorințele și nevoile.

Cel care ascultă această scrisoare trebuie să o facă în spiritul următoarei declarații de intenție.

Declarație de intenție pentru a asculta o Scrisoare

Îți promit să fac tot posibilul să înțeleg îndreptățirea sentimentelor tale, să accept divergențele, să-ți respect cerințele cum le respect pe ale mele; apreciez faptul că te străduiești să-ți exprimi sentimentele și afecțiunea.

Promit să te ascult și să nu-ți corectez sau să-ți contest sentimentele. Promit să accept și să nu încerc să te schimb.

Vreau să-ți cunosc sentimentele, fiindcă mă interesează și cred că vom putea rezolva problema asta.

Când aplicați pentru prima oară Metoda Scrisorii, va fi mult mai sigur dacă citiți cu voce tare aceste declarații. Ele vă vor ajuta să respectați spusele partenerului și să reacționați într-un mod afectuos și lipsit de primejdii.

MINISCRISORI

Dacă sunteţi indispus şi nu dispuneţi de douăzeci de minute pentru a scrie, încercaţi o miniscrisoare. Este nevoie doar de trei până la cinci minute şi poate fi realmente utilă.

Iată câteva exemple:

Dragă Max,

1. Sunt supărată că ai întârziat!
2. Sunt necăjită că m-ai uitat.
3. Mă tem că nu-ţi pasă de mine.
4. Regret că nu sunt mai indulgentă.
5. Te iubesc şi te iert că ai întârziat. Ştiu că, de fapt, mă iubeşti. Îţi mulţumesc pentru că ai încercat.

Cu drag, Sandie

Dragă Henry,

1. Sunt supărată că eşti atât de obosit şi că te uiţi doar la televizor.
2. Îmi pare rău că nu vrei să ne plimbăm.
3. Mă tem că ne îndepărtăm unul de altul. Mă tem să nu te supăr.
4. Regret că te-am respins. Regret că te acuz pentru problemele noastre.
5. Simt lipsa afecţiunii tale. N-ai vrea să-ţi rezervi o oră numai pentru mine deseară sau în altă zi, pentru a discuta ce se întâmplă cu mine? Cu drag, Lesley

P.S. Iată ce aş vrea să aud de la tine:

Dragă Lesley,

Mulţumesc că mi-ai scris despre sentimentele tale. Înţeleg că-mi simţi lipsa. Hai să ne rezervăm un moment special, deseară între opt şi nouă. Cu drag, Henry

CÂND POT FI SCRISE SCRISORI

Acestea pot fi scrise când sunteţi indispus şi vreţi să vă simţiţi mai bine.

Iată câteva feluri de a le scrie:

1. Scrisoare către un partener intim.
2. Scrisoare către un prieten, un copil sau un membru al familiei.
3. Scrisoare către un partener de afaceri sau client. În loc de a scrie la sfârşit „Te iubesc" puteţi folosi expresia „Vă stimez" sau „Vă respect". În cele mai multe cazuri n-aş recomanda împărtăşirea scrisorii.
4. Scrisoare către tine însuţi.

5. Scrisoare către Dumnezeu sau Autoritatea Supremă. Mărturisiţi-vă necazurile lui Dumnezeu şi cereţi-i sprijin.
6. Scrisoare în care rolurile sunt inversate. Dacă vă este greu să-l iertaţi pe celălalt, puneţi-vă în locul lui pentru câteva minute şi scrieţi o Scrisoare ca din partea lui către dumneavoastră. Veţi fi uimit cât de repede veţi deveni mai indulgent.
7. Scrisoare monstruoasă. Dacă sunteţi extrem de supărat şi nutriţi sentimente josnice sau dezaprobatoare, daţi-le drumul într-o scrisoare. Apoi daţi foc scrisorii. Nu-i cereţi partenerului să o citească decât dacă amândoi puteţi şi vreţi să faceţi faţă sentimentelor negative. În acest caz, chiar şi scrisorile monstruoase pot fi de mare folos.
8. Scrisori de substituire. Dacă evenimentele din prezent vă îndispun şi vă amintesc de sentimenete nerezolvate din copilărie, întoarceţi-vă în timp şi scrieţi o scrisoare unuia din părinţi, împărtăşindu-i sentimentele şi cerându-i sprijin.

DE CE AVEM NEVOIE SĂ APELĂM LA SCRISORI

Aşa cum am văzut în această carte, este extrem de important pentru femei să-şi împărtăşească sentimentele şi să simtă că li se dă atenţie, sunt înţelese şi respectate. Pentru bărbaţi este la fel de important să simtă că sunt apreciaţi, acceptaţi şi că li se acordă încredere. Cele mai multe probleme se produc când femeia îşi exprimă supărarea iar, în consecinţă, bărbatul simte că nu este iubit. Pentru el, resentimentele ei pot suna ca nişte critici, acuzaţii, pretenţii şi reproşuri. Dacă el îi contestă sentimentele, ea crede că nu este iubită. Succesul unei legături depinde exclusiv de doi factori: capacitatea bărbatului de a asculta cu afecţiune şi respect sentimentele femeii şi capacitatea femeii de a şi le exprima într-un mod iubitor şi respectuos.

O legătură impune ca partenerii să-şi comunice sentimentele şi nevoile în schimbare. Desigur că este o dovadă de idealism exagerat să te aştepţi la o comunicare perfectă. Din fericire, între realitate şi perfecţiune este destul loc pentru mai bine.

Speranţe realiste

Este nerealist să te aştepţi întotdeauna la o comunicare uşoară. Unele sentimente sunt dificil de comunicat fără a-l jigni pe partener. Chiar cupluri care au relaţii excelente şi afectuoase se vor chinui uneori să găsească un mod de comunicare acceptabil pentru amândoi. Este greu să înţelegi cu adevărat punctul de vedere al celuilalt, în special când el sau ea nu spun ceea ce ai vrea să auzi. De asemenea, este dificil să fii respectuos faţă de celălalt când propriile sentimente au fost atinse.

Multe cupluri se înşală crezând că nepriceperea lor de a comunica eficient şi cu afecţiune înseamnă că nu se iubesc destul. Desigur că dragostea are un rol important, dar *capacitatea* de comunicare este un ingredient mult mai important. Din fericire, este vorba de o artă care se poate deprinde.

Cum învăţăm să comunicăm

Comunicarea eficientă ar fi a doua natură dacă am fi crescut în familii ai căror membri ar fi fost în stare de comunicare sinceră şi afectuoasă. Dar, în generaţiile anterioare, aşa numita comunicare iubitoare însemna, în general, evitarea sentimentelor negative. De multe ori părea că acestea ar constitui o boală ruşinoasă, ceva care trebuie ţinut secret. În familii mai puţin „civilizate" comunicarea considerată iubitoare putea include şi exprimarea sau eliberarea de sentimente negative, prin pedepse corporale, urlete, bătăi şi toată gama de insulte verbale – toate în numele încercării de a-i ajuta pe copii să distingă binele de rău.

Dacă părinţii noştri ar fi ştiut să comunice cu afecţiune, dar fără să-şi suprime sentimentele negative, noi, copiii, am fi putut să ne descoperim şi să ne explorăm în siguranţă reacţiile negative prin încercări şi greşeli succesive. Cu ajutorul modelelor pozitive am fi putut învăţa cum să comunicăm, în special în ce priveşte sentimentele negative. În urma unei experienţe de optsprezece ani de încercări şi erori am fi învăţat treptat să ni le exprimăm corect şi respectuos. În acest caz nu am fi avut nevoie de Metoda Scrisorii.

Dacă trecutul nostru ar fi fost altul

Dacă trecutul nostru ar fi fost diferit, am fi privit cum tatăl nostru reuşeşte să asculte cu afecţiune când mama noastră răbufneşte şi îşi exprimă necazurile şi dezamăgirile. Am fi fost zilnic martori la felul cum tatăl nostru îi acordă mamei grija şi înţelegerea necesară.

Am fi văzut cum mama noastră are încredere în el, expunându-şi deschis sentimentele, fără a-l dezaproba sau condamna. Am fi văzut cum cineva poate fi indispus fără a trebui să-l respingă pe celălalt cu neîncredere, manipulare emoţională, evitare, dezaprobare, condescendenţă sau răceală.

De-a lungul celor optsprezece ani de viaţă în familie am fi ajuns treptat să ne stăpânim sentimentele, la fel cum am învăţat să mergem sau să socotim. Ar fi fost o capacitate dobândită ca şi mersul, săritul, cântatul, cititul sau efectuarea unui bilanţ contabil.

Dar, pentru cei mai mulţi dintre noi, lucrurile nu s-au petrecut astfel. În schimb, ne-am petrecut primii optsprezece ani încercând,

fără succes, să discernem arta comunicării. Deoarece n-am fost învățați cum să ne comunicăm sentimentele, comunicarea celor negative este dificilă și, aparent, imposibilă.

Pentru a înțelege cât de dificil este aceasta, gândiți-vă cum ați răspunde la aceste întrebări:

1. Cum vă exprimați afecțiunea în momentele de supărare dacă, în copilărie, părinții dumneavoastră se certau sau se coalizau pentru a evita certurile?
2. Cum îi determinați pe copii să vă asculte fără a țipa la ei sau a-i pedepsi, dacă părinții dumneavoastră procedau astfel pentru a-și menține autoritatea?
3. Cum solicitați mai mult sprijin, dacă în copilărie v-ați simțit adesea neglijat și dezamăgit?
4. Cum vă puteți mărturisi sentimentele dacă vă temeți să nu fiți respins?
5. Cum vorbiți partenerului, dacă sentimentele dumneavoastră sunt: „Te detest"?
6. Cum spuneți „îmi pare rău", dacă în copilărie ați fost pedepsit pentru greșeli?
7. Cum vă puteți recunoaște greșelile, dacă vă temeți să nu fiți pedepsit sau izolat?
8. Cum vă puteți exprima sentimentele, dacă în copilărie erați frecvent pedepsit sau condamnat pentru că plângeați sau erați supărat?
9. Cum puteți cere ceea ce doriți când, în copilărie, ați fost făcut să vă simțiți vinovat că vreți prea mult?
10. Cum vi s-ar putea cere ca măcar să vă cunoașteți sentimentele, dacă părinții nu au avut timp, răbdare sau înțelegere pentru a vă întreba cum vă simțiți sau ce vă supără?
11. Cum puteți accepta imperfecțiunea partenerului, dacă, în copilărie, trebuia să fiți perfect pentru a merita să fiți iubit?
12. Cum puteți asculta necazurile partenerului, dacă pe dumneavoastră nu v-a ascultat nimeni?
13. Cum puteți ierta, dacă nu ați fost iertat?
14. Cum să puteți plânge pentru a vă ușura durerea și supărarea, dacă în copilărie vi se spunea mereu „nu plânge", „când o să te maturizezi?", sau „numai bebelușii plâng"?
15. Cum să puteți asculta dezamăgirile partenerei, dacă în copilărie v-ați simțit responsabil pentru suferința mamei cu mult înainte de a putea înțelege că *nu* erați responsabil?
16. Cum puteți asculta supărările partenerului, dacă în copilărie părinții se descărcau asupra dumneavoastră prin strigăte și severitate?
17. Cum să vă deschideți sufletul și să aveți încredere în partener,

dacă primii oameni cărora le-aţi acordat, cu inocenţă, încrederea v-au trădat într-un fel sau altul?

18. Cum puteţi să vă comunicaţi sentimentele cu afecţiune şi respect, dacă nu aveţi acei optsprezece ani de experienţă, în care să nu vă fi temut că veţi fi respins sau abandonat?

Răspunsul la aceste optsprezece întrebări este unul singur: este posibil să înveţi să comunici cu afecţiune, dar sunt necesare eforturi. Trebuie să compensăm optsprezece ani de neglijare. Indiferent cât de perfecţi au fost părinţii noştri, nimeni nu este cu adevărat perfect. Dacă aveţi probleme de comunicare, nu este o nenorocire şi nici vina integrală a partenerului. Este doar lipsa unui antrenament corect şi a siguranţei căpătate prin experienţă.

Citind întrebările de mai sus, poate că vi s-au clarificat anumite sentimente. Nu irosiţi această ocazie de a vă vindeca. Consumaţi douăzeci de minute pentru a scrie unuia din părinţi o Scrisoare. Luaţi un stilou şi nişte hârtie şi începeţi să vă exprimati sentimentele, utilizând structura Scrisorii prezentate. Încercaţi chiar acum şi veţi fi uimit de rezultat.

ROSTIREA ÎNTREGULUI ADEVĂR

Aceste scrisori au efect, deoarece vă ajută să spuneţi întregul adevăr. Explorarea doar a unei părţi din sentimentele dumneavoastră nu duce la vindecarea dorită. De exemplu:

1. Identificarea supărării s-ar putea să nu vă ajute deloc. Vă poate face să vă enervaţi mai mult. Cu cât veţi insista mai mult asupra supărării, cu atât veţi fi mai indispus.
2. După ore de plâns, vă veţi simţi epuizat dacă nu vă depăşiţi tristeţea.
3. Dacă vă sesizaţi numai temerile, vă veţi teme şi mai mult.
4. Vă veţi simţi doar mai vinovat şi mai ruşinat dacă insistaţi asupra regretelor, acestea putând să vă afecteze respectul de sine.
5. Încercarea de a fi mereu afectuos vă va obliga să vă suprimaţi toate impulsurile negative şi, după câţiva ani veţi deveni amorţit şi insensibil.

Aceste Scrisori funcţionează şi vă ajută să exprimaţi adevărul integral în legătură cu toate sentimentele dumneavoastră. Pentru a vă elibera de suferinţele sufleteşti, trebuie să simţiţi toate cele patru faţete ale lor. Adică: supărarea, tristeţea, teama şi regretul.

De ce sunt eficace Scrisorile

Exprimându-ne asupra fiecăruia din cele patru aspecte ale suferinţei psihice, durerea se diminuează. A descrie numai unul sau două

din aspectele sentimentelor negative nu este la fel de eficace. Aceasta, deoarece multe din reacţiile noastre negative nu sunt sentimente reale, ci mecanisme defensive pe care le utilizăm inconştient pentru a evita sentimentele adevărate.

De exemplu:

1. Cei care se supără uşor încearcă de obicei să evite durerea, tristeţea, teama sau regretul. Când îşi dau seama de aceste sentimente mai vulnerabile, supărarea se risipeşte şi devin mai afectuoşi.
2. Celor care se plâng uşor le vine mai greu să se supere, dar dacă sunt ajutaţi să-şi exprime supărarea, se vor simţi mult mai bine şi vor deveni mai afectuoşi.
3. Cei care se tem au nevoie de obicei să-şi înţeleagă şi să-şi exprime supărarea; atunci teama se risipeşte.
4. Cei care se simt adesea vinovaţi, sau cuprinşi de regrete, au nevoie, în general, să-şi exprime durerea sau supărarea, înainte de a-şi putea da seama de autoaprecierea pe care o merită.
5. Cei care sunt mereu iubitori, dar se întreabă de ce sunt deprimaţi sau apatici, trebuie, de obicei să-şi pună întrebarea: „Ce s-ar întânpla dacă aş fi supărat sau indispus?" şi să-şi noteze răspunsurile. Aceasta îi va ajuta să-şi dea seama de sentimentele ascunse în spatele deprimării şi apatiei. Scrisorile pot fi utilizate în acest fel.

Cum pot sentimentele să ascundă alte sentimente

Urmează câteva exemple despre felul în care bărbaţii şi femeile îşi utilizează sentimentele negative pentru a evita sau suprima adevărata suferinţă. Ţineţi cont că procesul acesta este automat. De multe ori nu ne dăm seama de declanşarea lui.

Reflectaţi puţin la aceste întrebări:

- Zâmbiţi vreodată când sunteţi cu adevărat supărat?
- Aţi reacţionat cu furie când eraţi, în fond, înspăimântat?
- Râdeţi sau glumiţi când sunteţi trist sau jignit?
- Îi blamaţi pe ceilalţi când vă simţiţi vinovat sau înspăimântat?

Următoarea schemă descrie modul în care bărbaţii şi femeile îşi maschează adevăratele sentimente.

Desigur că nu toţi bărbaţii se vor conforma descrierii comportamentului masculin şi nici toate femeile celui feminin. Schema ne ajută să înţelegem cum reuşim să ne ignorăm propriile sentimente.

CĂI PRIN CARE NE MASCĂM ADEVĂRATELE SENTIMENTE

Cum își ascund bărbații durerea (Acest proces este, de obicei, inconștient)

1. Bărbații pot recurge la supărare pentru a disimula tristețea, durerea, supărarea, vinovăția, teama.

2. Bărbații pot apela la indiferență sau descurajare pentru a disimula supărarea.

3. Bărbații pot recurge la a se simți ofensați pentru a evita să simtă durerea.

4. Bărbații pot utiliza supărarea sau indignarea ca mod de a evita teama sau nesiguranța.

5. Bărbații se pot simți rușinați pentru a evita supărarea și mâhnirea.

6. Bărbații pot recurge la calm pentru a evita supărarea, teama, dezamăgirea sau rușinea.

7. Bărbații pot recurge la sentimentul de siguranță pentru a evita sentimentul că nu corespund.

8. Bărbații pot recurge la agresiune pentru a evita teama.

Cum își ascund femeile durerea (Acest proces este, de obicei, inconștient)

1. Femeile pot recurge la preocupare și îngrijorare pentru a disimula supărarea, vinovăția, teama și dezamăgirea.

2. Femeile se pot lăsa copleșite de dezorientare pentru a evita supărarea, iritarea sau frustrarea.

3. Femeile pot recurge la indispoziție pentru a evita stânjeneala, supărarea, tristețea și regretul.

4. Femeile recurg la teamă și nesiguranță pentru a evita supărarea, durerea și tristețea.

5. Femeile pot utiliza mâhnirea pentru a evita supărarea sau teama.

6. Femeile pot recurge la speranță pentru a evita supărarea, tristețea, mâhnirea și durerea.

7. Femeile pot recurge la fericire și gratitudine pentru a evita tristețea și dezamăgirea.

8. Femeile pot recurge la afecțiune și toleranță pentru a evita să se simtă jignite sau supărate.

VINDECAREA SENTIMENTELOR NEGATIVE

Înțelegerea și acceptarea sentimentelor negative ale altuia este dificilă dacă propriile noastre sentimente negative nu au fost ascultate

şi înţelese. Vindecându-ne de sentimentele negative neîmpărtăşite în copilărie, ne este mai uşor să le exprimăm pe cele actuale şi să le ascultăm pe ale partenerului fără a fi jigniţi, nerăbdători, frustraţi sau ofensaţi.

Cu cât vă vine mai greu să vă detectaţi durerile sufleteşti, cu atât mai multă rezistenţă veţi opune la ascultarea sentimentelor altora. Dacă simţiţi că sunteţi nerăbdător şi intolerant când ceilalţi îşi exprimă sentimentele copilăreşti, aceasta este o probă a felului cum vă trataţi propriile sentimente.

Pentru a ne reeduca pe noi înşine, trebuie să reluăm rolul propriilor noştri părinţi. Trebuie să admitem că în sinea noastră există un individ sensibil care se indispune chiar şi atunci când raţiunea de adulţi ne spune că nu există nici un motiv pentru a ne supăra. Trebuie să izolăm partea sensibilă a eului nostru şi să devenim un părinte afectuos pentru ea. Trebuie să ne întrebăm „Care-i necazul? Te-ai supărat? Cum te simţi? Ce te-a deranjat? De ce eşti furios? Ce te face să fii trist? De ce te temi? Ce vrei?"

Dacă ne ascultăm cu compasiune propriile sentimente, cele negative se vor vindeca în mod miraculos şi vom fi în stare să reacţionăm cu mai multă afecţiune şi respect. Înţelegându-ne sentimentele copilăreşti, deschidem o uşă prin care afecţiunea îşi face loc în ceea ce spunem.

Dacă, în copilărie, sentimentele noastre intime au fost sistematic ascultate şi acceptate cu afecţiune, ca adulţi nu ne vom împiedica în sentimente negative. Dar cei mai mulţi dintre noi n-am fost susţinuţi astfel în copilărie, aşa că trebuie să ne ajutăm singuri.

Cum vă afectează în prezent propriul trecut

Desigur că aţi trecut prin experienţa de a vă simţi cuprinşi de sentimente negative. Iată câteva moduri obişnuite prin care sentimentele nerezolvate din copilărie ne pot afecta astăzi, când ne lovim de stresul vieţii de adult.

1. Când suntem într-o situaţie supărătoare, persistăm să fim enervaţi şi supăraţi, chiar dacă judecata noastră ne spune că ar trebui să fim calmi, afectuoşi şi împăciuitori.
2. Când ne-a dezamăgit ceva, persistăm în supărare şi mâhnire, chiar dacă judecata adultă ne spune că ar trebui să ne simţim entuziaşti, fericiţi şi încrezători.
3. Dacă ne-a indispus ceva, continuăm să ne îngrijorăm şi să ne temem, chiar dacă judecata noastră adultă ne spune că ar trebui să fim încrezători, calmi şi recunoscători.
4. După un fapt stânjenitor, continuăm să ne simţim ruşinaţi şi să regretăm, chiar dacă judecata de adult ne spune că ar trebui să ne simţim în siguranţă, buni şi formidabili.

Înăbuşirea sentimentelor prin obişnuinţe

Ca adulţi, încercăm în general să ne stăpânim sentimentele negative prin mascarea lor. Obişnuinţele noastre pot fi utilizate pentru a reduce la tăcere sentimentele dureroase şi dorinţele nesatisfăcute. După un pahar de vin, durerea dispare pentru moment. Dar ea va reveni mereu.

Paradoxal, chiar prin actul de evitare a sentimentelor negative, le dăm acestora posibilitatea să pună stăpânire pe viaţa noastră. Învăţând să ne ascultăm şi să ne îngrijim de sentimentele noastre intime, ele îşi vor slăbi treptat strânsoarea.

Paradoxal, chiar prin actul de evitare a sentimentelor negative le dăm acestora posibilitatea să pună stăpânire pe viaţa noastră.

Când sunteţi foarte supărat, este sigur că nu veţi putea comunica atât de eficient pe cât aţi vrea. În asemenea momente, ies la suprafaţă sentimentele interzise în trecut. Este ca şi cum copilul, căruia nu i s-a permis niciodată să-şi dea drumul la nervi, are acum un acces în urma căruia este trimis iarăşi la colţ.

Sentimentele nerezolvate din copilărie au puterea de a ne stăpâni, încătuşându-ne conştiinţa adultă şi împiedicând comunicarea afectuoasă. Până ce nu vom putea să ne ascultăm cu afecţiune aceste sentimente aparent iraţionale din trecut (care par să ne năpădească tocmai când avem mai multă nevoie de normalitate), ele vor obstrucţiona o comunicare iubitoare.

Secretul pentru a ne putea comunica sentimentele dificile constă în a avea înţelepciunea şi hotărârea de a le exprima în scris, pentru a putea deveni mai conştienţi de cele pozitive. Cu cât suntem mai capabili de a comunica afectuos cu partenerul, aşa cum merită acesta, cu atât relaţiile vor fi mai bune. Dacă vă puteţi împărtăşi cu afecţiune supărările, partenerului îi este mult mai uşor să vă acorde sprijin.

CUM SĂ TE AJUŢI SINGUR

Scrisorile sunt un mijloc excelent de a vă ajuta singur, dar, dacă nu vă formaţi imediat obişnuinţa de a le scrie, s-ar putea să uitaţi de ele. Aş sugera ca cel puţin o dată pe săptămână, când vă supără ceva, să vă aşezaţi şi să compuneţi o Scrisoare.

Scrisorile vă ajută nu numai când sunteţi supărat pe partener, ci şi de câte ori sunteţi supărat. Ele vă sunt de folos când sunteţi contrariat, nefericit, îngrijorat, deprimat, stânjenit, obosit, blocat sau doar încordat. De câte ori vreţi să vă simţiţi mai bine, scrieţi o Scrisoare. Poate că nu întotdeauna vă va ajuta să vă îndreptaţi în direcţia dorită.

În prima mea carte „Poţi să-ţi vindeci sentimentele" este discutată mai în amănunt importanţa explorării sentimentelor prin Scrisori.

În plus, în seria de înregistrări „Vindecarea sufletului" pun la dispoziție imagini terapeutice și exerciții bazate pe metoda Scrisorii pentru depășirea îngrijorării și resentimentelor, regăsirea toleranței și afecțiunii față de copilul din sufletul dumneavoastră și pentru vindecarea unor răni sufletești din trecut.

De adăugat că și alți autori au scris numeroase lucrări și manuale pe acest subiect. Citirea acestora este importantă pentru a vă ajuta să fiți la curent cu sentimentele dumneavoastră intime și a le putea vindeca. Dar, țineți cont: dacă nu permiteți acestor sentimente să fie exprimate și ascultate, ele nu pot fi vindecate. Cărțile vă pot sugera să țineți mai mult la dumneavoastră, dar aceasta se realizează ascultându-vă și exprimându-vă verbal sau în scris sentimentele.

Cărțile vă pot sugera să țineți mai mult la dumneavoastră, dar aceasta se realizează numai ascultându-vă și exprimându-vă verbal sau în scris sentimentele.

Practicând Metoda Scrisorii, veți începe să constatați care din laturile personalității dumneavoastră are cea mai mare nevoie de afecțiune. Ascultându-vă și analizându-vă emoțiile, veți începe să ajutați acestei laturi să se evidențieze și să evolueze.

Pe măsură ce eului dumneavoastră i se acordă dragostea și înțelegerea de care aveți nevoie, veți începe automat să comunicați mai bine. Veți fi în stare să reacționați cu mai multă afecțiune. Chiar dacă noi toți am fost programați să ne ascundem sentimentele și să reacționăm defensiv și nu cu afecțiune, ne putem remodela singuri. Putem fi foarte optimiști. Pentru a vă reeduca, trebuie să vă înțelegeți sentimentele înăbușite, care n-au avut niciodată șansa de a fi luate în seamă. Această parte a dumneavoastră are nevoie să fie detectată, auzită și înțeleasă, iar apoi va fi și vindecată.

Practicarea Metodei Scrisorii este un mod sigur de a vă exprima sentimente latente, impulsuri negative și dorințe, fără a fi condamnat sau respins. Ascultându-ne sentimentele, ne tratăm de fapt în mod înțelept laturile mai sensibile, ca un copil care plânge în brațele părintelui iubitor. Explorând realitatea integrală a sentimentelor noastre, ne acordăm permisiunea de a le avea. Tratând cu respect și dragoste această parte a noastră, cu timpul rănile nevindecate din trecut se pot cicatriza.

Mulți oameni se maturizează prea repede, deoarece își resping și-și suprimă sentimentele. Durerea sufletească latentă așteaptă să iasă la suprafață pentru a fi tratată cu afecțiune și vindecată. Deși ei pot încerca să-și suprime aceste sentimente, durerea și nefericirea continuă să-i afecteze. Mulți acceptă acum că cele mai multe dintre bolile fizice sunt în legătură cu suferințele noastre sufletești. Aceste suferințe, suprimate, se transformă în general în dureri fizice sau boli și pot cauza moartea prematură. În plus, *cele mai multe* din tendințele

noastre distructive, obsesiile şi „viciile" de care suntem dependenţi constituie expresia rănilor sufleteşti.

Frecventa obsesie a bărbaţilor în legătură cu succesul reprezintă tentativa lor disperată de a obţine afecţiune, în speranţa de a-şi uşura suferinţele intime şi neliniştile. Obsesia femeilor de a fi perfecte e legată de încercarea disperată de a fi demne de afecţiune, pentru a-şi reduce suferinţele sufleteşti. Orice activitate făcută în exces poate deveni un mijloc de atenuare a durerilor provocate de probleme nerezolvate din trecut.

Societatea noastră abundă în posibilităţi de distracţie care ne ajută să ne uităm suferinţele. Scrisorile de Dragoste vă ajută însă să vă priviţi suferinţa, să o simţiţi şi apoi să o vindecaţi. De fiecare dată când scrieţi o Scrisoare, îi acordaţi eului dumneavoastră, sensibil şi rănit, afecţiunea, înţelegerea şi atenţia de care are nevoie pentru a se simţi mai bine.

Virtuţile singurătăţii

Uneori, scriind în singurătate despre sentimentele dumneavoastră, veţi descoperi niveluri mai profunde ale acestora, la care n-aţi putea avea acces în prezenţa altei persoane. Singurătatea totală creează siguranţa necesară pentru a căuta mai în profunzime. Chiar dacă aveţi impresia că puteţi discuta despre orice în cadrul legăturii cu partenerul/a, vă recomand totuşi ca, din când în când, să vă aşterneţi în scris sentimentele, în singurătate. Scrierea în singurătate a Scrisorilor mai este recomandată şi fiindcă vă dă ocazia să aveţi grijă de dumneavoastră fără a depinde de altcineva.

Vă recomand să ţineţi un jurnal al acestor Scrisori sau să le păstraţi într-un dosar. Pentru ca să vă fie mai uşor să le scrieţi, v-aţi putea inspira din modelul de Scrisoare prezentat la începutul acestui capitol. Acest model de structură vă poate ajuta să vă amintiţi de toate etapele unei Scrisori şi vă sugerează câteva expresii introductive pentru cazul că vă blocaţi.

Dacă aveţi acces la un computer, introduceţi în memorie această schemă şi folosiţi-o mereu. Deschideţi acel fişier de câte ori vreţi să compuneţi o Scrisoare şi, după ce aţi terminat, salvaţi-o în memorie. Editaţi-o la imprimantă dacă vreţi să o arătaţi altcuiva.

În afară de a le scrie, vă recomand să şi păstraţi aceste scrisori într-un dosar personal. Recitiţi-le din când în când, în momentele când nu sunteţi indispus, deoarece atunci vă puteţi revedea sentimentele cu mai multă obiectivitate. Această obiectivitate vă va ajuta ca altădată să vă exprimaţi nemulţumirile cu mai mult respect. De asemenea, dacă după ce aţi terminat o Scrisoare tot mai sunteţi supărat, recitind-o s-ar putea să vă simţiţi mai bine.

Pentru a-i ajuta pe oameni să compună aceste Scrisori, să-şi exploreze şi să-şi exprime sentimentele în singurătate, am pus la

punct un program de calculator intitulat *Private Session*. Acesta utilizează într-o manieră originală imagini, diagrame, întrebări şi diverse scheme de Scrisori care vă vor ajuta să păstraţi legătura cu propriile sentimente. Sunt sugerate chiar expresii care vă ajută să vă formulaţi şi să exprimaţi anumite sentimente. În plus, înregistrează confidenţial scrisorile dumneavoastră, pe care le puteţi revedea în momentele în care citirea lor vă poate fi de mai mult ajutor în exprimarea sentimentelor.

Utilizarea calculatorului pentru a vă exprima sentimentele vă poate ajuta să vă depăşiţi reţinerea faţă de Metoda Scrisorii. Bărbaţii, care de obicei sunt mai refractari la acest procedeu, devin mai interesaţi dacă au posibilitatea să stea singuri în faţa calculatorului.

Virtuţile apropierii

Scrierea în singurătate a Scrisorilor este tămăduitoare în sine, dar nu se substituie nevoii noastre de a fi ascultaţi şi înţeleşi de alţii. Când le scrieţi, vă oferiţi afecţiunea proprie, dar când vă împărtăşiţi Scrisorile cu altcineva, dragostea vine din partea aceluia. Pentru a ne dezvolta capacitatea de a ne iubi pe noi înşine, avem nevoie şi de dragostea altcuiva. Împărtăşirea adevărului deschide portiţa prin care poate pătrunde afecţiunea.

Pentru a ne dezvolta capacitatea de a ne iubi pe noi înşine, avem nevoie şi de dragostea altcuiva.

Pentru a primi mai multă afecţiune, avem nevoie în jur de oameni faţă de care să ne putem împărtăşi, deschis şi în siguranţă, sentimentele. Capeţi foarte multă putere dacă ai alături câţiva oameni, bine aleşi, cărora le poţi vorbi despre ceea ce simţi, având încredere că vor continua să te iubească şi nu te vor face să suferi prin critici, condamnări sau respingere.

Dacă puteţi arăta cine sunteţi şi ce simţiţi, veţi putea avea parte de afecţiune. Primind această afecţiune, vă va fi mai uşor să vă eliberaţi de simptome negative cum sunt resentimentele, furia, teama şi altele. Asta nu înseamnă că trebuie să împărtăşiţi tot ce simţiţi sau ce descoperiţi în singurătate. Dar dacă există sentimente pe care vă este teamă să le împărtăşiţi, acestea trebuie, treptat, vindecate.

Un terapeut afectuos sau un prieten apropiat pot fi o sursă formidabilă de afecţiune şi de uşurare dacă îi puteţi mărturisi cele mai intime şi mai profunde sentimente. Dacă nu aveţi un terapeut, este foarte util ca un prieten să vă citească din când în când scrisorile. Scrisul de unul singur vă va face să vă simţiţi mai bine, dar împărtăşirea periodică a Scrisorilor cuiva apropiat şi înţelegător este esenţială.

Virtuţile grupului

Puterea sprijinului primit de la un grup nu poate fi descrisă, ci

trebuie constatată personal. Un grup afectuos şi săritor poate face minuni pentru a ne ajuta să luăm contact cu sentimentele noastre cele mai profunde. Când împărtăşiţi sentimentele unui grup, aveţi la dispoziţie mai mulţi oameni care vă pot oferi afecţiune. Posibilităţile cresc odată cu mărimea grupului. Chiar dacă nu luaţi cuvântul în cadrul grupului, ascultându-i pe ceilalţi vorbind deschis şi sincer despre ei, vi se dezvoltă înţelegerea şi intuiţia.

Cu ocazia seminariilor de grup, ţinute în toată ţara, mi se întâmplă mereu să-mi identific zone mai profunde ale sufletului care au nevoie să fie auzite şi înţelese. Când cineva se ridică şi vorbeşte despre sine, încep dintr-o dată să-mi aduc aminte sau să simt ceva. Intuiesc lucruri noi şi valoroase despre mine şi ceilalţi. La sfârşitul fiecărui seminar mă simt de obicei mult mai eliberat şi mai afectuos.

Pretutindeni se adună săptămânal mici grupuri de sprijin pentru a-şi acorda şi a primi ajutor. Sprijinul grupului este util mai ales dacă în copilărie nu ne-am simţit în siguranţă exprimându-ne în faţa unui grup sau în familie. În timp ce orice activitate pozitivă în grup este reconfortantă, vorbitul sau ascultatul în cadrul unui grup afectuos şi dispus să ne ajute poate avea efecte tămăduitoare.

Eu mă întâlnesc frecvent cu un mic grup de bărbaţi, iar soţia mea, Bonnie, se întâlneşte regulat cu femeile din grupul ei de sprijin. Acest sprijin pe care-l primim din exterior ne îmbunătăţeşte mult relaţiile. Ne eliberează de părerea că trebuie să ne considerăm unul pe altul ca singurele surse de sprijin. În plus, ascultându-i pe alţii vorbind despre succesele şi nereuşitele lor, problemele noastre tind să ne pară mai mici.

Acordaţi timp pentru a asculta

Dacă vă scrieţi de unul singur la calculator gândurile şi ce simţiţi, sau le împărtăşiţi unui terapeut, partenerului sau unui grup de sprijin, acesta este un pas important pentru dumneavoastră. Dacă aveţi răbdare să vă ascultaţi propriile sentimente, îi spuneţi de fapt micului personaj sensibil aflat în sufletul dumneavoastră: „Eşti important. Meriţi să fii ascultat şi mă interesezi atât de mult, încât te ascult."

Dacă aveţi răbdare să vă ascultaţi propriile sentimente, îi spuneţi de fapt micului personaj sensibil aflat în sufletul dumneavoastră: „Eşti important. Meriţi să fii ascultat şi mă interesezi atât de mult, încât te ascult."

Sper că veţi folosi tehnica Scrisorii, deoarece am fost martor la felul cum ea a schimbat viaţa a mii de oameni, inclusiv pe a mea. Pe măsură ce veţi scrie mai multe scrisori, vă va fi mai uşor şi tot mai eficient. Este nevoie de practică, dar merită.

CAPITOLUL 12

CUM SĂ SOLICIŢI SPRIJIN ASTFEL ÎNCÂT SĂ-L OBŢII

Dacă nu primiţi ajutorul de care aveţi nevoie în cadrul relaţiilor dumneavoastră, o cauză importantă poate fi aceea că nu-l solicitaţi destul sau îl cereţi într-un mod ineficient. A cere afecţiune şi sprijin este un act esenţial pentru orice relaţie. Dacă vreţi să OBŢINEŢI, trebuie să CEREŢI. Atât bărbaţii, cât şi femeile au dificultăţi la solicitarea sprijinului. Însă femeile au tendinţa să considere mult mai frustrantă şi deziluzionantă experienţa de a cere ajutorul, în comparaţie cu bărbaţii. De aceea, voi adresa acest capitol femeilor. Desigur că bărbaţii îşi vor îmbogăţi cunoştinţele despre femei dacă vor citi acest capitol.

DE CE FEMEILE NU CER

Femeile fac greşeala de a crede că ele nu trebuie să ceară sprijin. Deoarece ele intuiesc nevoile celorlalţi şi le dau tot ceea ce pot, se aşteaptă ca bărbaţii să facă acelaşi lucru. Când o femeie este îndrăgostită, îşi oferă instinctiv dragostea. Ea caută cu încântare şi entuziasm căi de a ajuta. Cu cât iubeşte mai mult, cu atât este mai absorbită să-şi ofere afecţiunea. Acolo, pe Venus, toată lumea dădea din proprie iniţiativă ajutor, aşa că acesta nu trebuia solicitat. De fapt, a face ca solicitarea să fie inutilă este unul din modurile în care femeile îşi dovedesc dragostea. Pe Venus, deviza este: „Dragostea nu trebuie niciodată să ceară!"

Pe Venus, deviza este
„Dragostea nu trebuie niciodată să ceară".

Deoarece acesta este punctul ei de vedere, femeia presupune că, dacă partenerul o iubeşte, el îi va oferi sprijin, fără ca ea să fie nevoită să-l ceară. S-ar putea chiar ca ea să *nu i-l ceară* anume pentru a-i pune la încercare dragostea. Pentru ca el să treacă testul, ea îi pretinde să-i anticipeze nevoile şi să-i acorde singur sprijinul!

Această modalitate nu funcţionează în relaţiile cu bărbaţii. Ei provin de pe Marte şi, acolo, dacă ai nevoie de sprijin, n-ai decât să-l soliciţi.

Bărbații nu au impulsul instinctiv de *a-și oferi* sprijinul; lor trebuie să li se ceară. Acest lucru poate fi derutant, deoarece dacă-i ceri unui bărbat sprijinul într-un mod greșit, el poate fi inhibat, iar dacă nu-l ceri deloc, vei primi prea puțin sau nimic.

Dacă, la începutul unei legături, femeia nu primește sprijinul pe care și-l dorește, ea presupune că el nu mai are nimic de oferit. Ea va continua să dea cu răbdare și afecțiune, presupunând că el va recupera mai devreme sau mai târziu. În schimb, el va presupune că dă destul, din moment ce și ea continuă să o facă.

El nu-și dă seama că ea se așteaptă ca și el să dea, la rândul lui. El crede că dacă ea ar fi avut nevoie sau și-ar fi dorit ceva mai mult, ar fi încetat să mai dea. Însă cum ea vine de pe Venus, nu numai că vrea mai mult, dar se așteaptă ca el să-i ofere sprijinul, fără să i se ceară. El așteaptă însă ca ea să înceapă să-i solicite ajutorul de care are nevoie. Iar dacă ea nu o face, el presupune că dă destul. În cele din urmă, ea-i cere sprijinul dar, după ce a dat atât de mult și a acumulat atâtea resentimente, cererea ei este, de fapt, o interpelare. Unele femei se supără pe bărbat doar fiindcă trebuie să le ceară sprijinul. Atunci când îl solicită, chiar dacă el răspunde afirmativ și sare în ajutor, ea va fi totuși supărată că a trebuit să ceară. Ea își spune: „Dacă a fost nevoie să-i cer, ajutorul nu mai are nici o valoare."

Bărbații nu reacționează bine la interpelări și resentimente. Chiar dacă bărbatul este dornic să sară în ajutor, pretențiile și supărarea femeii îl vor face să spună nu.

Pretențiile sunt un inhibant puternic. Șansele ei de a obține sprijin de la el sunt puternic reduse atunci când o cerere se transformă în interpelare. Uneori, dacă simte că ea îi pretinde mai mult, el va da mai puțin.

Dacă femeia nu cere, bărbatul presupune că dă suficient.

Această comportare face ca, pentru femeile neprevenite, relațiile cu bărbații să fie foarte dificile. Deși poate părea de nerezolvat, această problemă poate fi depășită. Amintindu-vă că bărbații provin de pe Marte, puteți deprinde noi moduri, mai eficiente, de a solicita ceea ce doriți. În cursul seminariilor mele am antrenat mii de femei în arta de a solicita și, de cele mai multe ori, ele au înregistrat succese imediate. În acest capitol vom studia cei trei pași implicați în solicitarea și obținerea a ceea ce doriți. Aceștia sunt: (1) Exersați formularea corectă a cererilor pentru ceea ce primiți deja; (2) Exersați formularea unor cereri suplimentare, chiar dacă știți că el va spune nu, și acceptați refuzul lui; (3) Exersați solicitările insistente.

PASUL 1: FORMULAREA CORECTĂ A CERERILOR PENTRU CEEA CE PRIMIŢI DEJA

Primul pas pentru a învăţa cum să obţineţi mai mult de la partener este să vă deprindeţi să solicitaţi lucrurile pe care deja le primiţi. Deveniţi conştientă de ceea ce face partenerul pentru dumneavoastră, în special în ceea ce priveşte gesturile obişnuite, cum ar fi căratul pachetelor, reparaţiile, curăţenia şi alte treburi mărunte.

Partea importantă în această etapă este să începeţi să-i cereţi aceste lucruri mărunte, pe care deja le face, şi să nu le consideraţi de la sine înţelese. Apoi, când le face, răsplătiţi-l din plin cu aprecieri. Renunţaţi pentru un timp să-i pretindeţi să-şi ofere ajutorul fără a fi solicitat.

În etapa 1 este important să nu i se ceară mai mult decât este obişnuit să dea. Concentraţi-vă asupra mărunţişurilor pe care el le face în mod normal. Daţi-i ocazia să se obişnuiască să vă audă formulând cereri pe un ton lipsit de pretenţii.

Dacă sesizează un ton exigent, indiferent cât de frumos vă formulaţi cererea, el nu aude decât că nu dă destul. Aceasta îl face să simtă că nu este iubit şi apreciat. Atunci tendinţa lui este să vă dea mai puţin, până ce veţi începe să apreciaţi ceea ce deja face.

Dacă sesizează un ton exigent, indiferent cât de frumos vă formulaţi cererea, el nu aude decât că nu dă destul. Aceasta îl face să simtă că nu este iubit şi apreciat. Atunci tendinţa lui este să vă dea mai puţin, până ce veţi începe să apreciaţi ceea ce deja face.

Se poate ca el să se fi deprins, din cauza dumneavoastră (sau a mamei lui) să răspundă imediat negativ solicitărilor dumneavoastră. În etapa 1 îl veţi reobişnui să reacţioneze pozitiv la cererile dumneavoastră. Dacă bărbatul îşi dă seama treptat că este apreciat şi că eforturile lui vă satisfac, va voi să răspundă pozitiv cererilor dumneavoastră, atunci când poate s-o facă. Apoi va începe să-şi ofere singur ajutorul. Dar nu trebuie aşteptată de la început această fază avansată.

Mai există însă un motiv pentru a începe să-i cereţi ceea ce face deja. Trebuie să fiţi sigură că cereţi într-un fel care poate fi auzit de el şi la care poate reacţiona. Asta înţeleg prin expresia „formulare corectă a cererilor".

Cum pot fi motivaţi bărbaţii

Există cinci secrete pentru a putea formula corect o cerere către un bărbat. Dacă nu se ţine seama de ele, se poate ajunge uşor la inhibarea bărbatului. Aceste secrete sunt: alegerea momentului potrivit, o atitudine lipsită de pretenţii, exprimarea concisă, fără ocolişuri şi corectă.

Să le analizăm pe rând:

1. *Alegerea momentului potrivit.* Aveţi grijă să nu-i cereţi ceva ce tocmai intenţionează să facă. De exemplu, dacă se pregăteşte să arunce gunoiul, nu-i spuneţi „Vrei să verşi gunoiul?" Va avea impresia că-i spuneţi ce are de făcut. Alegerea momentului este crucială. De asemenea, dacă el este preocupat de altceva, nu-i cereţi să reacţioneze imediat la ceea ce i-aţi spus.

2. *Atitudine lipsită de pretenţii.* Ţineţi minte că o cerere nu este o interpelare. Dacă dovediţi resentimente sau o atitudine exigentă, indiferent cât de atent vă veţi alege cuvintele, el va simţi că nu-l apreciaţi pentru ceea ce v-a oferit deja şi va spune, probabil, nu.

3. *Fiţi concisă.* Evitaţi să-i înşiraţi o listă de motive pentru care el ar trebui să vă ajute. Porniţi de la presupunerea că el nu trebuie convins. Cu cât îi daţi mai multe explicaţii, cu atât se va opune mai mult. Explicaţiile lungi, prin care vă justificaţi cererea, îl fac să simtă că nu aveţi încredere că el vă va ajuta. În loc să se simtă liber să vă ajute, va începe să se simtă manipulat.

Când cereţi sprijinul unui bărbat porniţi de la presupunerea că nu este nevoie să-l convingeţi.

La fel cum o femeie care este supărată nu vrea să asculte o listă de explicaţii şi de argumente cum că nu ar trebui să se supere, bărbatul nu vrea să audă o listă de argumente şi explicaţii în favoarea cererii parteneră.

Femeile greşesc dând o listă de motive pentru a-şi argumenta nevoile. Ele cred că-l vor ajuta pe bărbat să vadă că cererile sunt justificate şi astfel îl vor mobiliza. Bărbatul aude însă: „De aceea trebuie să faci ce ţi-am spus". Cu cât lista e mai lungă, cu atât el se va opune mai mult. Dacă vă întreabă „de ce?" puteţi să-i arătaţi motivele dar, din nou, aveţi grijă să fiţi concisă. Învăţaţi-vă să aveţi încredere că el vă va ajuta dacă poate. Fiţi concisă.

4. *Fiţi directă.* De multe ori femeile îşi închipuie că solicită ajutorul, când, în realitate, nu o fac. Când are nevoie de sprijin, o femeie se poate să-şi prezinte problemele fără să-l solicite direct pe bărbat. Ea se aşteaptă ca el să-i ofere ajutorul şi neglijează să i-l ceară direct.

Într-o solicitare indirectă, cererea este subînţeleasă, nu exprimată direct. Aceste cereri indirecte îl fac pe bărbat să simtă că ajutorul lui este considerat de la sine înţeles şi nu-i apreciat. Formularea ocazională a unor solicitări indirecte este acceptabilă, dar dacă ele sunt folosite în mod repetat, bărbatul devine refractar la ele. S-ar putea chiar să nici nu-şi dea seama de ce se opune.

Prezentăm nişte exemple de solicitări indirecte şi modul cum pot reacţiona bărbaţii la ele:

CE POATE ÎNȚELEGE BĂRBATUL CÂND FEMEIA SE EXPRIMĂ PE OCOLITE

Ce ar trebui ea să spună (concis și direct)	Ce n-ar trebui să spună (indirect)	Ce aude el dacă ea vorbește pe ocolite
Vrei să aduci copiii acasă?	Copiii trebuie luați de la școală și eu nu pot s-o fac.	Dacă poți să-i iei pe copii, ar trebui s-o faci, altfel mă voi simți lipsită de sprijin și voi fi supărată pe tine (pretenție).
Vrei să aduci cumpărăturile în casă?	Cumpărăturile sunt în mașină.	Este datoria ta să le aduci de jos, eu am fost la piață (obligație).
Vrei să arunci gunoiul?	Nu mai încape nimic în găleata de gunoi.	N-ai vărsat gunoiul. N-ar trebui să amâni atât (critică).
Vrei să faci curat în curte?	Curtea e plină de mizerie.	Iar n-ai făcut curat în curte. Ar trebui să fii mai serios, nu e cazul să-ți amintesc (respingere).
Vrei să aduci scrisorile din cutie?	Poșta n-a fost luată din cutie.	Ai uitat să aduci poșta. Trebuia să-ți aduci aminte (dezaprobare).
Vrei să ieșim deseară la restaurant?	N-am timp să gătesc deseară.	Am făcut așa de multe, măcar atât ai putea și tu, să mă duci la un restaurant (insatisfacție).
Vrei să ieșim săptămâna asta undeva?	N-am mai ieșit în oraș de mult.	Mă neglijezi. Nu-mi oferi ceea ce am nevoie. Ar trebui să mă scoți mai des în oraș (reproș).
Vrei să-ți faci puțin timp să stăm de vorbă?	Trebuie să stăm de vorbă.	E vina ta că nu stăm destul de vorbă. Ar trebui să vorbești mai mult cu mine (acuzație).

5. *Alegerea adecvată a cuvintelor*. Una din cele mai frecvente greşeli este folosirea lui *ai putea* şi *vrei*. „*Ai putea* vărsa gunoiul?" este doar o întrebare în vederea obţinerii unei informaţii. „*N-ai vrea* să verşi gunoiul?" este o solicitare.

Femeile folosesc deseori pe „Ai putea?" subînţelegând „N-ai vrea?". Aşa cum v-am spus mai înainte, aceste solicitări implicite au efecte inhibante. Folosite ocazional, ele pot trece neobservate, dar folosirea sistematică a lui *poţi* şi *ai putea* va începe să-i irite pe bărbaţi.

Când sugerez femeilor să înceapă să ceară ajutor, ele intră de multe ori în panică, deoarece partenerii lor au făcut deja multe comentarii de felul:

- Nu mă pisa.
- Nu-mi cere mereu să fac ceva.
- Încetează să-mi spui ce am de făcut.
- Ştiu deja ce am de făcut.
- Nu-i nevoie să-mi spui asta.

Indiferent de cum i se par femeii aceste comentarii, bărbatul vrea, de fapt, să spună „Nu-mi place felul cum îmi ceri ceva". Dacă femeia nu înţelege cum îi afectează anumite expresii pe bărbaţi, va avea parte de şi mai multe proteste. Se va teme să ceară şi va începe să spună „N-ai putea..." fiindcă îşi va închipui că este mai politicos. Deşi aceasta este valabil pe Venus, nu se aplică deloc pe Marte.

Pe Marte întrebarea „*Poţi* să verşi gunoiul?" constituie o insultă. Evident că poate vărsa gunoiul! Întrebarea este nu dacă *poate*, ci dacă *vrea* să-l verse. După ce a fost jignit, se poate să vă refuze doar fiindcă l-aţi enervat.

Ce vor bărbaţii să fie întrebaţi

Când explic deosebirea dintre cuvintele cu *p* şi cele cu *v*, femeile prezente la seminarii au tendinţa să creadă că fac prea mult caz de nişte fleacuri. Pentru femei nu sunt mari diferenţe, de fapt, „ai putea?" sună chiar mai politicos decât „ai vrea?". Dar, pentru un bărbat, diferenţa este mare. Deoarece această distincţie este atât de importantă, transcriu aici comentariile a şaptesprezece bărbaţi care au participat la seminariile mele.

1. Când sunt întrebat „*Ai putea* să faci curăţenie în curte?" eu consider întrebarea ca atare. Răspund „Aş putea, desigur că e posibil". Dar nu spun „Voi face" şi desigur că nu am impresia că am făcut vreo promisiune. Pe de altă parte, când sunt întrebat „*N-ai vrea* să cureţi curtea?" trebuie să iau o decizie şi sunt dornic să ajut. Dacă spun da, şansele de a-mi aduce aminte sunt mult mai mari, deoarece am promis.
2. Când ea spune „Am nevoie de ajutorul tău. *Ai putea* să mă ajuţi?" sună ca o critică, parcă deja am greşit. Nu pare o

invitație de a fi, așa cum aș vrea, un om de treabă și săritor. În schimb, „*Vrei*, te rog, să mă ajuți să duc pachetul?" sună ca o cerere și este o ocazie de a fi săritor. Vreau să răspund afirmativ.

3. Când soția îmi spune „*Poți* schimba scutecele lui Christopher?" îmi spun în sinea mea „Sigur că pot". Dar, dacă nu am chef să o fac, s-ar putea să găsesc o scuză. Însă dacă întreabă „*Vrei* să-i schimbi scutecul lui Christopher?" voi spune „Da, sigur" și o voi face. Voi simți că-mi place să particip la creșterea copiilor noștri. Vreau să ajut!
4. Când mi se spune „*Vrei* să mă ajuți, te rog?" am ocazia să ajut și sunt foarte dornic să o fac, dar când aud „*Ai putea* să mă ajuți, te rog?" mă simt încolțit, parcă n-aș mai avea altă alegere. Dacă pot fi de ajutor, atunci se așteaptă de la mine să o fac! Nu simt aprecierea gestului meu.
5. Mă deranjează să fiu întrebat „*ai putea?* „ Mi se pare că n-am altă alternativă decât să spun da. Dacă spun nu, ea se va supăra pe mine. Nu este o solicitare, ci o interpelare.
6. Îmi găsesc de lucru sau, cel puțin mă fac că sunt ocupat, astfel încât colega de serviciu să nu mă întrebe „*ai putea?* „ La „*ai vrea* „ simt că pot alege și vreau să o ajut.
7. Chiar săptămâna trecută, soția m-a întrebat „*Ai putea* să sădești azi niște flori?" și i-am răspuns fără să ezit că da. Când s-a întors acasă m-a întrebat „Ai plantat florile?" Am spus că nu. Ea a zis „Ai putea să faci asta mâine?" și din nou am spus da. Asta s-a întâmplat în fiecare zi a săptămânii și florile tot nu au fost plantate. Cred că dacă m-ar fi întrebat „*Vrei* să plantezi mâine florile?" m-aș fi gândit și, dacă aș fi răspuns afirmativ, le-aș fi plantat.
8. Când spun „Da, *aș putea*" nu mă angajez să și fac ceva. Spun doar că *aș putea*. Nu am promis nimic. Dacă ea se supără pe mine, am impresia că nu are dreptate. Dacă spun „O voi face" atunci i-aș înțelege supărarea pentru că n-am făcut ce-am promis.
9. Am crescut împreună cu cinci surori și acum sunt însurat și am trei fete. Când soția mă întreabă „Poți să duci gunoiul?" nici nu răspund. Ea întreabă atunci „De ce?" și eu nici nu-mi dau seama. Acum înțeleg de ce. Mă simt forțat. Aș putea reacționa la „Vrei?"
10. Când aud un „ai putea" răspund imediat da, iar după zece minute îmi dau seama că nu o voi face și ignor întrebarea. Dar dacă aud „vrei?" o parte din mine reacționează, spunând „Da, vreau să fiu de folos" și chiar dacă mai târziu îmi vin în minte alte obiecții, tot îi satisfac cererea, deoarece i-am promis.

11. Voi răspunde cu da la un „poţi" dar, în sinea mea, mă deranjează. Am senzaţia că, dacă aş spune nu, ar apuca-o furia. Mă simt manipulat. Când ea spune „ai vrea" mă simt liber să spun da sau nu. Atunci este decizia mea şi vreau să spun da.
12. Când o femeie mă întreabă „Vrei să faci asta?" sunt sigur că voi primi un punct pentru acel lucru. Mă simt apreciat şi mulţumit să fiu de folos.
13. Când aud „vrei să" simt că mi se acordă încredere. Pe când la „poţi să" sau la „ai putea" aud o altă întrebare în spatele acesteia. Ea mă întreabă dacă pot arunca gunoiul când este evident că pot. În spatele întrebării este o solicitare pe care nu o spune direct, neavând destulă încredere în mine.
14. Când femeia întreabă „n-ai vrea" sau „vrei" îmi dau seama de vulnerabilitatea ei. Sunt mult mai sensibil faţă de ea şi de nevoile ei; categoric, nu vreau s-o refuz. Când spune „ai putea" sunt mult mai predispus să spun nu, deoarece ştiu că nu este un refuz faţă de ea. Este doar o afirmaţie impersonală a neputinţei de a face acel lucru. Ea n-ar lua-o ca pe ceva personal dacă aş spune nu la întrebarea „Poţi face asta?"
15. Pentru mine, „ai vrea" sună ca ceva personal şi vreau să ajut, dar „ai putea" pare impersonal şi voi face ceea ce-mi cere, dacă este avantajos sau dacă n-am altceva de făcut.
16. Dacă o femeie spune „Te rog, ai putea să mă ajuţi?" pot simţi resentimentele ei şi mă voi opune, dar dacă spune „Ai vrea să mă ajuţi, te rog" nu pot sesiza nici un resentiment, chiar dacă există. Sunt doritor să spun da.
17. Când o femeie spune „Ai putea face asta pentru mine?" îmi stimulează un fel de sinceritate şi răspund „Parcă nu". Iese la iveală latura mea de leneş. Dar când aud un „Vrei, te rog" devin constructiv şi mă gândesc la un mijloc de a o ajuta.

Un moment de reflexie asupra următoarei scene romantice le va face, cu siguranţă, pe femei să simtă diferenţa semnificativă dintre *ai vrea* şi *ai putea*. Închipuiţi-vă un bărbat cerând în căsătorie o femeie. Inima îi este plină, ca şi luna care străluceşte deasupra. Îngenuncheat în faţa ei, el întinde mâna către ea. Apoi o priveşte în ochi şi-i spune cu gingăşie „*Ai putea* să te măriţi cu mine?"

Imediat farmecul se destramă. Folosind cuvântul *poţi* el pare slab şi nedemn. În acel moment el emană nesiguranţă şi o părere slabă despre sine. În schimb, dacă ar fi spus „*Ai vrea* să te măriţi cu mine" s-ar simţi atât forţa cât şi vulnerabilitatea lui. Aşa trebuie făcută o cerere în căsătorie.

La fel, bărbatul pretinde unei femei să-şi formuleze cererile în acest mod. Folosiţi cuvintele cu *v*. Cuvintele cu *p* denotă lipsă de încredere, ocolişuri, slăbiciune, manipulare.

Când ea spune *„Ai putea* vărsa gunoiul?" mesajul primit de el este „Dacă poţi, ar trebui s-o faci. Eu aş face-o dacă m-ai ruga!" Din punctul lui de vedere, evident că ar putea să o facă. Deoarece ea neglijează să-i solicite sprijinul, el se simte manipulat, iar ajutorul lui pare considerat ca de la sine înţeles. Nu simte că i se acordă încredere că ar sări în ajutor dacă poate.

Îmi amintesc de o femeie care explica la un seminar diferenţa sensului venusian al termenilor. Ea spunea „La început nu-mi puteam da seama de diferenţa dintre cele două feluri de a întreba. Dar am pus problema invers. Este cu totul altceva pentru mine când el spune *nu, nu pot face*, faţă de *nu, nu vreau să fac asta*. A *nu vrea* este o respingere personală. Dacă spune *nu pot*, nu are legătură cu mine, pur şi simplu nu poate."

Greşeli făcute frecvent în formularea cererilor

Cea mai grea parte când înveţi să ceri este să-ţi aduci aminte cum s-o faci. Încercaţi să folosiţi cuvintele care încep cu *v*, de câte ori este posibil. Vă va trebui mult exerciţiu. Pentru a cere sprijinul unui bărbat:

1. Fiţi directă.
2. Fiţi concisă.
3. Folosiţi expresiile „ai vrea" sau „vrei".

Cel mai bine este să nu vorbiţi pe ocolite, prea mult şi să nu folosiţi expresiile „ai putea" şi „poţi". Hai să vedem câteva exemple.

Spuneţi	**Nu spuneţi**
Vrei să arunci gunoiul?	Bucătăria e un grajd; chiar pute. Nu mai pot îndesa nimic în găleata de gunoi. Trebuie golită. Poţi s-o faci? (Este prea lung şi se foloseşte *poţi*.)
Vrei să mă ajuţi să mut masa?	Nu pot să mut masa. Am nevoie s-o aranjez înainte de venirea musafirilor. Ai putea, te rog, să mă ajuţi? (Este prea lung şi se foloseşte *ai putea*)
Vrei te rog să duci asta?	Nu pot duce toate astea. (Este un mesaj indirect)
N-ai vrea să aduci cumpărăturile din maşină?	Am patru pungi cu cumpărături în maşină. Şi am nevoie de ele ca să gătesc. Ai putea să le aduci? (Este prea lung, indirect şi se foloseşte *ai putea*).

Spuneţi	**Nu spuneţi**
Vrei să iei o sticlă de lapte în drum?	Treci pe lângă magazin. Lauren are nevoie de o sticlă de lapte. Nu mai pot ieşi din nou. Sunt extenuată. Azi am avut o zi proastă. Ai putea să cumperi tu una? (Este prea lung, indirect şi se foloseşte *ai putea*.)
N-ai vrea s-o iei pe Julie de la şcoală?	Julie trebuie adusă acasă şi eu nu pot merge s-o iau. Ai timp? Crezi c-ai putea s-o aduci? (Este prea lung, indirect şi se foloseşte *ai putea*)
Vrei să o duci astăzi pe Zoey la veterinar?	E timpul ca Zoey să fie vaccinată. Ai vrea să o duci la veterinar? (Este prea indirect.)
Vrei să ieşim deseară la restaurant?	Am obosit să tot gătesc. N-am mai ieşit la restaurant de mult. Doreşti să ieşim? (Este prea lung şi indirect.)
Vrei să-mi tragi fermoarul?	Am nevoie de ajutorul tău. Poţi să-mi tragi fermoarul? (Este indirect şi foloseşte *poţi*.)
Vrei să faci focul în cămin deseară?	S-a făcut frig. O să faci focul? (Este prea indirect.)
Vrei să mă duci la un film săptămâna asta?	Doreşti să mergem la un film săptămâna asta? (Este prea indirect.)
Vrei s-o ajuţi pe Lauren să-şi pună pantofii?	Lauren încă nu s-a încălţat! E târziu. Nu pot să fac totul singură! N-ai putea să mă ajuţi? (Este prea lung, indirect şi foloseşte *n-ai putea*.)
Vrei să stai puţin cu mine acum sau ceva mai târziu şi să discutăm ce program avem?	N-am idee despre ce se întâmplă. N-am discutat şi trebuie să ştiu ce faci. (Este prea lung şi indirect.)

Aşa cum probabil aţi observat, ceea ce dumneavoastră consideraţi că sunt cereri, bărbaţilor le par a fi altceva. Este nevoie de un efort conştient pentru a realiza aceste schimbări mici, dar semnificative, în

felul cum solicitați ajutorul. Aș sugera să exersați cel puțin trei luni corectarea felului cum vă formulați cererile înainte de a trece la etapa a doua. Alte formule eficace sunt „*Vrei, te rog...?*" și „*Dacă vrei...?*".

Începeți pasul 1 observând cât de des nu solicitați sprijin. Deveniți conștientă de modul în care cereți, atunci când o faceți. Înțelegând aceasta, exersați-vă să cereți ceea ce bărbatul vă oferă deja. Amintiți-vă să fiți directă și concisă. Apoi arătați-i multă apreciere și recunoștință.

Întrebări frecvente legate de solicitarea sprijinului

Primul pas poate fi dificil. Iată aici câteva întrebări obișnuite care sugerează atât obiecțiile cât și opoziția pe care o pot manifesta femeile.

1. *Întrebare:* Femeia își poate spune: De ce trebuie ca eu să-i cer, când eu nu aștept până ce el îmi cere?

Răspuns: Țineți minte, bărbații provin de pe Marte; ei sunt altfel. Acceptând și adaptându-vă la aceste deosebiri, veți obține ceea ce aveți nevoie. În schimb, dacă veți încerca să-l schimbați, el se va opune cu încăpățânare. Deși a cere ceea ce doresc nu constituie o a doua natură pentru venusiene, puteți s-o faceți fără a renunța la personalitatea dumneavoastră. Dacă se simte iubit și apreciat, el va deveni treptat mai dispus să-și ofere ajutorul fără să i se ceară. Acesta este un stagiu ulterior.

2. *Întrebare:* Femeia poate gândi: De ce-ar trebui să apreciez ce face el, dacă eu fac mai mult?

Răspuns: Bărbații dau mai puțin când nu sunt apreciați. Dacă vreți să facă mai mult, ei au nevoie de mai multă apreciere. Bărbații sunt impulsionați de aprecieri. Desigur, dacă dați mai mult ca el, vă poate veni greu să-l apreciați. Începeți cu delicatețe să dați mai puțin pentru a-l putea aprecia mai mult. Făcând această schimbare, nu numai că îl ajutați să simtă că este iubit, dar veți primi și dumneavoastră sprijinul de care aveți nevoie și pe care îl meritați.

3. *Întrebare:* Femeia poate gândi: Dacă trebuie să-i cer ceva, el își poate închipui că-mi face o favoare.

Răspuns: Aceasta este chiar impresia pe care trebuie să o aibă. Când un bărbat simte că vă face o favoare, atunci o face din toată inima. Țineți minte, el vine de pe Marte și nu ține scorul la fel ca dumneavoastră. Dacă simte că îi spuneți ce este dator să dea, se închide și va da mai puțin.

4. *Întrebare:* Femeia își poate spune: Dacă mă iubește, ar trebui să-și ofere sprijinul, n-ar fi nevoie să-i cer asta.

Răspuns: Țineți minte că bărbații provin de pe Marte; ei sunt altfel. Bărbații așteaptă să fie solicitați. În loc să gândiți că dacă v-ar iubi s-ar oferi să vă ajute, reflectați la ideea că dacă ar veni de pe

Venus şi-ar oferi sprijinul, însă el este marţian. Dacă acceptaţi această deosebire, el va fi mult mai dispus să vă ajute şi va începe, cu timpul, să-şi ofere sprijinul.

5. *Întrebare:* Femeia îşi poate spune: Dacă trebuie să cer, el va crede că nu dau la fel de mult ca el. Mă tem că va avea impresia că nu trebuie să-mi dea mai mult!

Răspuns: Bărbatul este mai generos dacă simte că nu este obligat să dea. În plus, dacă o aude pe femeie cerându-i politicos sprijinul, mai aude şi că ea simte că are dreptul la acest sprijin. El nu presupune că ea a dat mai puţin. Din contră, va presupune că ea trebuie să-i fi dat mai mult sau, cel puţin, cât a dat el şi că de aceea poate să-l solicite.

6. *Întrebare:* Femeia poate să-şi spună: Când îi cer sprijinul mă tem să fiu concisă. Vreau să-i explic de ce am nevoie de sprijinul lui. Nu vreau să pară că-i pretind.

Răspuns: Când bărbatul aude o solicitare de la parteneră, este convins că ea are motive întemeiate s-o facă. Dacă ea îi oferă o mulţime de argumente pentru care el ar trebui să-i satisfacă cererea, bărbatul va simţi că nu poate spune nu şi, dacă nu poate refuza, se va simţi manipulat. Lăsaţi-l să vă ofere un dar în loc să consideraţi că sprijinul lui este de la sine înţeles.

Dacă el are nevoie de lămuriri, le va cere. Atunci este normal să-i oferiţi argumente. Însă, chiar dacă vă întreabă, aveţi grijă să nu vorbiţi prea mult. Daţi unul sau cel mult două motive. Dacă mai are nevoie de informaţii, le va cere.

PASUL 2: ÎNVĂŢAŢI SĂ CEREŢI MAI MULT (CHIAR DACĂ ŞTIŢI CĂ EL VĂ POATE REFUZA)

Înainte de a încerca să-i cereţi mai mult unui bărbat, asiguraţi-vă că el se simte apreciat pentru ceea ce face deja. Continuând să-i cereţi sprijinul fără a-i pretinde să facă mai mult decât a făcut deja, el se va simţi nu numai apreciat, ci şi acceptat.

Când se va obişnui să vă audă cerându-i sprijinul fără a-i pretinde mai mult, se va simţi iubit. Va simţi că nu trebuie să se schimbe pentru a vă câştiga afecţiunea. În acel moment va fi dispus să se schimbe şi să-şi extindă capacitatea de a vă ajuta. Atunci puteţi risca să-i cereţi mai mult, fără a-i lăsa impresia că nu este destul de bun.

Al doilea pas în acest proces este să-l lăsaţi să-i daţi de înţeles că i se poate acorda afecţiune chiar dacă vă refuză. Dacă vede că poate spune nu la solicitările dumneavoastră, se va simţi liber să spună da sau nu. Ţineţi cont că bărbaţii sunt mult mai dornici să spună da atunci când au libertatea de a refuza.

Bărbaţii sunt mult mai dornici să spună da când au libertatea de a refuza.

Este important ca femeile să înveţe cum să ceară, dar şi cum să accepte un refuz. Femeile intuiesc de obicei care va fi reacţia partenerului, încă înainte de a întreba. Dacă simt că bărbatul se va opune, nici nu se mai ostenesc să ceară. În schimb, se vor simţi respinse. Desigur că el nu are idee despre ce s-a întâmplat. Toate acestea se petrec doar în mintea ei.

În etapa a 2-a, exersaţi cererea sprjinului în toate acele situaţii, în care aţi vrea s-o faceţi, dar intuind refuzul lui, de obicei renunţaţi. Daţi-vă drumul şi cereţi-i sprijinul, chiar dacă ştiţi că va spune nu.

De exemplu, o soţie poate spune soţului ei, care este atent la programul de ştiri: „Vrei să mergi la magazin să cumperi nişte somon pentru cină?". Punându-i această întrebare, ea este deja pregătită ca el să o refuze. Probabil că el va fi extrem de surprins, deoarece ea nu l-a mai întrerupt niciodată cu o asemenea cerere. Probabil că va găsi o scuză cum ar fi: „Tocmai mă uit la ştiri. Nu poţi să te duci tu?"

S-ar putea ca ei să-i vină să răspundă „Sigur că aş putea. Dar eu le fac mereu pe toate. Nu-mi place să fiu sluga ta. Vreau să fiu ajutată!"

Când cereţi şi intuiţi că veţi fi refuzată, pregătiţi-vă pentru un refuz şi fiţi gata să spuneţi „În regulă". Dacă vreţi să daţi un răspuns cu adevărat marţian, puteţi spune „Nici o problemă"– aceasta ar suna ca o muzică pentru urechile lui. Oricum, şi cu un simplu „În regulă" este bine.

Este important să cereţi şi să reacţionaţi ca şi cum refuzul lui este perfect normal. Amintiţi-vă să-l faceţi să se simtă în siguranţă când vă refuză. Folosiţi această metodă numai în situaţiile în care este cu adevărat în regulă dacă el vă refuză. Alegeţi situaţii în care aţi aprecia ajutorul lui, dar de obicei nu i-l cereţi. Asiguraţi-vă că vă veţi simţi bine, chiar dacă vă refuză. Iată câteva exemple despre ceea ce vreau să spun:

Când să cereţi	**Ce să spuneţi**
Bărbatul are treabă şi aţi vrea ca el să aducă copiii de la şcoală. De obicei n-aţi vrea să-l deranjaţi şi v-aţi descurca singură.	Spuneţi: „Vrei s-o aduci pe Julie, tocmai a sunat?" Dacă el spune nu, răspundeţi simplu şi amabil „În regulă".
El vine acasă şi vă cere să-i pregătiţi cina. Aţi vrea ca el să se ocupe de asta, dar nu-i cereţi niciodată. Simţiţi că nu vrea să gătească.	Spuneţi: „Vrei să mă ajuţi să tai cartofii?" sau „Vrei să pregăteşti cina?" Dacă spune nu, spuneţi simplu şi amabil: „În regulă".

Când să cereţi	**Ce să spuneţi**
De obicei el se uită la televizor după cină, în timp ce dumneavoastră spălaţi vasele. Aţi vrea ca el să le spele sau măcar să vă ajute, dar nu-i cereţi niciodată. Simţiţi că-i displace să spele vasele. Probabil că pe dumneavoastră nu vă deranjează la fel de mult ca pe el, astfel încât continuaţi să o faceţi.	Spuneţi: „Vrei să mă ajuţi la vase astăzi?" sau „Vrei să aduci farfuriile?" sau aşteptaţi o seară cu mai puţine vase şi spuneţi: „Vrei să speli vasele diseară?" Dacă refuză, spuneţi-i simplu şi amabil: „În regulă".
El vrea să meargă la film şi dumneavoastră vreţi să mergeţi să dansaţi. De obicei, intuiţi dorinţa lui de a vedea filmul şi nu vă mai obosiţi să-i cereţi altceva.	Spuneţi: „Vrei să mergem să dansăm deseară? Îmi place să dansez cu tine." Dacă refuză, spuneţi-i amabil şi simplu: „În regulă".
Sunteţi amândoi obosiţi şi mergeţi să vă culcaţi. Gunoiul se ridică a doua zi. Vă daţi seama cât este de obosit şi nu-i mai cereţi să ducă gunoiul afară.	Spuneţi: „Vrei să duci gunoiul afară?" Dacă refuză, spuneţi-i amabil şi simplu „În regulă".
El este foarte ocupat şi preocupat de un proiect important. Nu vreţi să-l distrageţi, fiindcă vedeţi ce concentrat este. Totuşi vreţi să vorbiţi cu el. De obicei, intuiţi rezistenţa pe care v-ar opune-o şi nu-l întrebaţi nimic, un timp.	Spuneţi: „Vrei să-mi acorzi puţin timp?" Dacă refuză, spuneţi simplu şi amabil: „În regulă".
El este concentrat şi ocupat, dar aţi avea nevoie să vă ducă să vă luaţi maşina de la reparat. De obicei, aţi anticipa cât de greu i-ar veni să-şi reprogrameze treburile şi nu-i cereţi să vă ducă.	Spuneţi: „Vrei să mă duci la service să-mi iau maşina? A fost reparată." Dacă refuză, spuneţi simplu şi amabil „În regulă".

În fiecare din exemplele de mai sus, fiţi pregătită ca el să vă refuze şi învăţaţi-vă să fiţi tolerantă şi încrezătoare. Acceptaţi refuzul lui şi aveţi încredere că el v-ar ajuta dacă ar putea. De câte ori solicitaţi sprijinul unui bărbat şi nu-l condamnaţi dacă vă refuză, el vă acordă între cinci şi zece puncte. Data următoare când îl solicitaţi, va fi mai receptiv la cererea dumneavoastră. În anume fel, dacă-i cereţi ajutorul în mod afectuos, îl ajutaţi să-şi dezvolte capacitatea de a da mai mult.

Am aflat aceasta de la o angajată, cu mai mulţi ani în urmă. Lucram la un proiect nonprofit şi aveam nevoie de voluntari. Ea se pregătea să-l

sune pe Tom, un prieten de-al meu. I-am spus să nu se mai deranjeze, căci ştiam deja că el nu putea să ne ajute în acel moment. Ea a spus că-l va suna oricum. Am întrebat-o de ce şi mi-a răspuns: „Când îi voi cere sprijinul şi el mă va refuza, voi fi foarte amabilă şi înţelegătoare. Data viitoare când îl voi solicita pentru alt proiect va fi mai dispus să accepte. Va avea o amintire pozitivă despre mine." Avea dreptate. Când cereţi sprijinul unui bărbat şi nu-l respingeţi pentru că v-a refuzat, el va ţine minte, şi data următoare va fi mult mai dispus să vă ajute. Pe de altă parte, dacă vă sacrificaţi în tăcere şi nu-l solicitaţi, el nu va avea idee de câtă nevoie aveţi de el. Cum ar putea şti, dacă nu-l solicitaţi?

Când cereţi sprijinul unui bărbat şi nu-l respingeţi pentru că v-a refuzat, el va ţine minte, şi data următoare va fi mult mai dispus să vă ajute.

Pe măsură ce continuaţi să-i cereţi mai mult, partenerul dumneavoastră va reuşi uneori să-şi depăşească propria comoditate şi să spună da. În acest moment puteţi să-i solicitaţi, fără riscuri, mai mult. Aceasta este una din metodele de a realiza relaţii sănătoase.

Relaţii sănătoase

O relaţie este sănătoasă când ambii partenerii pot cere ceea ce doresc sau au nevoie şi pot refuza dacă doresc.

De exemplu, îmi amintesc că într-o zi, când fata mea Lauren avea cinci ani, stăteam în bucătărie cu un prieten de familie.

Ea m-a rugat s-o ridic şi să mă joc cu ea, iar eu am spus: Nu, azi nu pot. Sunt foarte obosit.

Ea a insistat, alintându-se: Te rog, tati, te rog, doar o dată.

Prietenul meu i-a spus: Ascultă, Lauren, tatăl tău e obosit. A lucrat mult azi. N-ar trebui să-i ceri asta.

Lauren a răspuns imediat: Dar l-am întrebat, doar.

Dar ştii cât te iubeşte tatăl tău, i-a zis prietenul. Nu te poate refuza. (Realitatea este că dacă bărbatul nu poate refuza, problema nu este a femeii.)

Imediat, soţia şi cele trei fiice ale mele au sărit: Ba da, poate!

Am fost foarte mândru de familia mea. A fost greu, dar până la urmă am învăţat să cerem sprijinul şi să acceptăm un refuz.

PASUL 3. EXERSAŢI SOLICITĂRILE INSISTENTE

Odată ce aţi exersat pasul 2 şi puteţi accepta cu amabilitate un refuz, sunteţi pregătită pentru pasul 3. În această etapă vă puteţi exercita întreaga forţă pentru a obţine ceea ce doriţi. Îi cereţi sprijinul, şi dacă el începe să se eschiveze şi să se opună, nu mai spuneţi „În

regulă" ca în etapa 2. Începeți să-i arătați că-i în regulă că se opune, dar continuați să așteptați de la el să accepte.

Să zicem că el vrea să se culce și îi spuneți: „Vrei să mergi să cumperi niște lapte?" El va răspunde „O, sunt prea obosit, vreau să mă culc."

În loc să-l liniștiți imediat, spunându-i „În regulă", nu-i spuneți nimic. Stați acolo și acceptați refuzul lui. Neopunându-vă refuzului său, aveți mai multe șanse ca el să spună da.

Arta solicitărilor insistente constă în a rămâne tăcută după ce ați cerut ceva. După ce i-ați cerut ceva, așteptați de la el să geamă, să mormăie, să se strâmbe sau să mârâie. Eu numesc mormăieli opoziția făcută de bărbați la diversele solicitări. Mormăielile lui n-au nimic de-a face cu dorința de a ajuta; ele sunt un indiciu pentru cât de preocupat este el în momentul când i se cere ceva.

Femeia interpretează greșit de obicei mormăielile bărbatului.

Ea presupune în mod fals că el nu vrea să-i satisfacă cererea. Situația este alta. Mormăielile lui sunt un semn că el tocmai reflectează asupra cererii. Dacă nu s-ar gândi la cererea ei, ar spune cu mult calm, nu.

Când bărbatul mormăie, este un semn bun – el încearcă să evalueze cererea dumneavoastră în comparație cu nevoile lui.

Când bărbatul mormăie, este un semn bun – el încearcă să evalueze cererea dumneavoastră în comparație cu nevoile lui.

În urma cererii dumneavoastră el va înfrunta propria rezistență interioară la schimbarea direcției asupra căreia se concentrase. Ca și o ușă cu balamalele ruginite care se deschide, bărbatul va face zgomote ciudate. Ignorate, aceste mormăieli încetează rapid. Deseori, bărbatul mormăie când este pe cale să spună da. Deoarece majoritatea femeilor înțeleg greșit reacția lui, ele evită să-l solicite, sau se consideră jignite și îl resping la rândul lor.

În exemplul nostru, când îl solicitați să cumpere lapte, este probabil ca el să mormăie.

Sunt obosit, va spune el cu un aer stânjenit. Vreau să mă culc. Dacă confundați răspunsul lui cu o respingere, s-ar putea să-i spuneți: „Ți-am pus masa, am spălat vasele, i-am pregătit pe copii de culcare și tu n-ai făcut altceva decât să te instalezi pe canapea! Nu-ți cer mult, dar măcar acum m-ai putea ajuta. Sunt epuizată. Am impresia că eu fac toată treaba".

Discuția începe. Pe de altă parte, dacă ați ști că mormăielile nu sunt decât mormăieli și că adeseori sunt modul prin care începe el să spună da, veți răspunde prin tăcere. Tăcerea dumneavoastră înseamnă încredere că el se luptă cu sine și este pe cale să spună da.

Puteți înțelege rezistența pe care o opune bărbatul cererilor dumneavoastră și ca pe o încordare. De câte ori îi cereți ceva mai mult, se

pregătește ca pentru o săritură. Dacă nu este în formă, nu o poate executa. De aceea bărbații trebuiesc antrenați pentru pasul 3, parcurgând pașii 1 și 2. În plus, știți că este mai greu dimineața. Mai târziu poți mult mai ușor. Când bărbatul mormăie, imaginați-vă că se întinde dimineața. Odată ce a terminat cu întinsul se va simți bine. Dar la început trebuie să mormăie.

Pregătirea bărbatului pentru a spune da

Mi-am dat seama prima dată de acest proces când soția mea m-a rugat să cumpăr niște lapte, tocmai când vroiam să mă culc. Mi-aduc aminte că am mormăit energic. În loc să se certe cu mine, ea doar a ascultat, presupunând că în cele din urmă voi face ce m-a rugat. Atunci eu am mai făcut puțină gălăgie la ieșire, m-am suit în mașină și am mers la magazin.

Atunci s-a petrecut ceva, un lucru care li se întâmplă tuturor bărbaților și de care femeile nu au habar. Pe când mă apropiam de destinație, mormăielile s-au stins. Am început să simt dragostea pentru soția mea și dorința de a o ajuta. Am început să mă simt un om de treabă. Credeți-mă, îmi plăcea acel sentiment.

Aflat în magazin, eram bucuros să iau laptele. Când am pus mâna pe sticlă, mi-am atins scopul. Realizările îi fac întotdeauna pe bărbați să se simtă bine. Am apucat sticla în mâna dreaptă și am privit mândru în jur, ca și cum aș fi spus: „Ei, uitați-vă la mine. I-am cumpărat lapte soției. Sunt unul din acei oameni mărinimoși. Ce tip grozav".

Când am ajuns acasă cu laptele, ea a fost bucuroasă să mă vadă. M-a îmbrățișat și mi-a spus: „Îți mulțumesc din suflet. Îmi pare bine că n-a trebuit să mă îmbrac".

Dacă m-ar fi ignorat, probabil că mi-ar fi fost necaz. Când m-ar fi rugat din nou să-i cumpăr lapte, aș fi mormăit probabil și mai mult. Dar ea nu m-a ignorat, mi-a arătat multă afecțiune.

Mi-am urmărit reacția și m-am auzit gândind: „Ce soție minunată am. Chiar dacă am fost așa morocănos și comod, ea tot mă apreciază". Când mi-a cerut din nou să cumpăr lapte, am mormăit mai puțin. Când m-am întors, m-a apreciat. A treia oară am răspuns automat: „Desigur".

Apoi, după o săptămână, am observat că laptele era pe terminate. M-am oferit să-i aduc. Ea a răspuns că tocmai mergea la magazin. Spre surprinderea mea, am fost oarecum dezamăgit! Voiam să-i aduc laptele. Prin afecțiunea ei, mă deprinsese să spun da. Chiar și acum, de câte ori mă roagă să merg să-i iau lapte, o parte din mine acceptă cu bucurie.

Am trecut personal prin această transformare. Acceptarea mormăielilor și faptul că m-a apreciat la întoarcere, m-a vindecat de rezistența pe care o opuneam. De atunci mi-a fost mult mai ușor să răspund solicitărilor ei, deoarece ea adopta metoda cererii insistente.

Tăcerea semnificativă

Unul din elementele cheie ale solicitărilor insistente este să rămâneţi tăcută după ce aţi cerut ajutorul. Lăsaţi-l pe partener să-şi învingă rezistenţa. Fiţi atentă să nu-i dezaprobaţi mormăielile. Cât timp tăceţi, aveţi posibilitatea de a obţine sprijinul lui. Dacă rupeţi tăcerea, vă pierdeţi puterea. Femeile rup tăcerea inconştient şi-şi pierd puterea prin comentarii ca, de exemplu:

- Lasă, nu-i nimic.
- Nu-mi vine să cred că mă refuzi. Eu fac atâtea pentru tine.
- Nu-ţi cer prea mult.
- Nu-ţi ia decât un sfert de oră.
- Sunt dezamăgită. Realmente mă doare.
- Vrei să spui că nu poţi face atâta lucru pentru mine?
- De ce nu poţi s-o faci?

Etc., etc. Aţi înţeles. Când el mormăie, ea simte nevoia să-şi întărească solicitarea şi, vorbind, greşeşte. Ea discută cu partenerul, în încercarea de a-l convinge că ar trebui să facă acel lucru. Indiferent dacă va face sau nu ce l-a rugat, data viitoare el se va opune şi mai mult.

Unul din elementele cheie ale solicitărilor insistente este să rămâneţi tăcută după ce aţi cerut ajutorul.

Pentru a-i da ocazia să vă satisfacă cererea, rugaţi-l şi apoi tăceţi. Lăsaţi-l să mormăie şi să bombăne. Discutaţi doar. Până la urmă va spune da. Nu faceţi greşeala să credeţi că vă va purta ranchiună. Nu poate şi nu o va face atâta timp cât nu insistaţi şi nu vă certaţi cu el. Chiar dacă pleacă bombănind, el se va calma, când amândoi simţiţi că el a decis dacă să vă ajute sau nu.

Uneori însă, el poate să nu spună da. Sau poate încerca să-şi argumenteze poziţia, punându-vă nişte întrebări. Fiţi atentă. În timp ce tăceţi, s-ar putea să vă pună asemenea întrebări:

- De ce nu poţi face tu asta?
- Chiar nu am timp. Nu vrei să o faci tu?
- Sunt ocupat, nu am timp. Nu vrei să o faci tu?
- Sunt ocupat, nu am timp. Tu ce faci?

Uneori acestea sunt doar întrebări retorice. Aşa că puteţi să nu răspundeţi. Nu vorbiţi dacă nu este clar că el doreşte cu adevărat un răspuns. Iar dacă vrea răspuns, daţi-l, dar foarte pe scurt şi apoi reînoiţi-vă cererea. Solicitarea insistentă înseamnă solicitarea făcută cu convingerea şi încrederea că vă va ajuta dacă poate. Dacă el vă pune întrebări sau vă refuză, răspundeţi-i printr-un mesaj scurt din care să înţeleagă că nevoile dumneavoastră sunt la fel de importante ca ale lui. Apoi rugaţi-l din nou.

Iată câteva exemple:

Ce spune bărbatul când se opune cererii femeii	**Cum poate reacționa femeia prin solicitări insistente**
„N-am timp. N-ai putea tu să faci asta?"	„Și eu sunt grăbită. N-ai vrea, te rog, să te ocupi tu?" Apoi rămâneți tăcută.
„Nu, nu vreau să fac asta."	„Aș aprecia foarte mult. Te rog, vrei s-o faci pentru mine?" Apoi rămâneți din nou tăcută.
„Sunt ocupat, tu ce faci?"	„Și eu sunt ocupată. Te rog, vrei să faci asta?" Apoi rămâneți tăcută.
„Nu, n-am chef să fac asta."	„Nici eu n-am chef. Te rog, vrei să o faci?"Apoi tăceți iarăși.

Observați că ea nu încearcă să-l convingă, ci doar îi opune rezistență egală. Dacă el este obosit, nu încercați să-l convingeți că sunteți mai obosită ca el și deci ar trebui să vă ajute. Iar dacă crede că este prea ocupat, nu încercați să-l convingeți că sunteți și mai ocupată. Evitați să-i argumentați de ce ar trebui să o facă. Amintiți-vă că doar îl rugați, nu-i pretindeți. Dacă el continuă să se opună, aplicați pasul doi și acceptați cu amabilitate refuzul lui. Acesta nu-i momentul de a-i arăta cât de dezamăgită sunteți. Fiți convinsă că, dacă puteți trece cu vederea asta, el își va aminti cât de afectuoasă ați fost și data viitoare va fi mai dispus să vă ajute.

Cu timpul veți înregistra succese mai mari în solicitarea și obținerea sprijinului. Chiar dacă practicați tăcerea semnificativă de la pasul trei, este încă necesar să continuați exersarea pasului unu și doi. Întotdeauna este important să continuați să solicitați corect și să acceptați cu amabilitate refuzurile.

DE CE SUNT BĂRBAȚII ATÂT DE SENSIBILI

Poate vă întrebați de ce sunt așa sensibili bărbații când li se solicită ajutorul. Nu din cauză că sunt leneși, ci fiindcă au multă nevoie să simtă că sunt acceptați. Orice cerere de a fi mai buni sau de a face mai mult poate să le imprime ideea că nu-i acceptați așa cum sunt.

Așa cum femeia este sensibilă în legătură cu atenția care i se acordă și vrea să se simtă înțeleasă atunci când își împărtășește sentimentele, bărbatul este mai sensibil la ideea de a fi acceptat așa cum este.

Orice tentativă de a-l perfecționa îl face să simtă că încercați să-l schimbați fiindcă nu este destul de bun.

Pe Marte deviza este: „Nu repara dacă nu s-a stricat". Dacă bărbatul simte că femeia vrea ceva în plus și că încearcă să-l schimbe, el

înțelege că ea îl consideră defect; desigur că în această situație nu se mai simte iubit.

Învățând arta de a solicita ajutorul, relațiile dumneavoastră se vor îmbogăți treptat. Pe când dumneavoastră veți reuși să obțineți mai multă afecțiune și sprijinul de care aveați nevoie, partenerul va fi desigur mulțumit. Bărbații sunt cel mai mulțumiți când simt că au reușit să-i satisfacă pe cei la care țin. Învățând să cereți corect sprijinul, nu numai că-l ajutați pe bărbat să simtă că este iubit, dar vă asigurați și că vi se acordă afecțiunea la care aveți dreptul și de care aveți nevoie.

În capitolul următor vom explica arta de a păstra viu farmecul dragostei.

CAPITOLUL 13

CUM POATE FI PĂSTRAT FARMECUL DRAGOSTEI

Unul din paradoxurile relațiilor afectuoase este că, atunci când lucrurile merg bine și ne simțim iubiți, se poate să ne distanțăm emoțional de parteneri sau să le răspundem într-o manieră lipsită de afecțiune. Poate că vă veți regăsi în unele din următoarele exemple:

1. Puteți simți multă afecțiune față de partener, dar a doua zi vă veți trezi supărat sau enervat pe el sau pe ea.
2. Sunteți iubitor, răbdător și tolerant și apoi, a doua zi, deveniți pretențios sau nemulțumit.
3. Nu puteți concepe să nu vă iubiți partenerul, dar a doua zi vă certați și începeți să vă gândiți la divorț.
4. Partenerul face un gest afectuos față de dumneavoastră și atunci îi purtați ranchiună pentru momentele când v-a ignorat în trecut.
5. Sunteți atras de partener și apoi deveniți brusc apatic în prezența sa.
6. Sunteți mulțumit de partener și deodată simțiți nesiguranță în privința legăturii sau neputința de a obține ceea ce vă doriți.
7. Sunteți sigur și plin de încredere că partenerul vă iubește și apoi brusc deveniți deprimați și lipsiți de încredere.
8. Vă acordați cu generozitate dragostea și dintr-o dată deveniți rezervat, critic, supărat sau autoritar.
9. Sunteți atras de partener și apoi, când el sau ea se apropie, vă pierdeți interesul sau considerați mai atrăgători pe alții (altele).
10. Doriți să faceți dragoste cu partenerul, dar când acesta (aceasta) este de acord, nu mai vreți dumneavoastră.
11. Vă simțiți mulțumit de dumneavoastră și de viața pe care o duceți, dar dintr-o dată începeți să vă considerați lipsit de valoare, abandonat și nepotrivit.
12. Aveți o zi minunată și abia așteptați să vă revedeți partenerul, dar când vă întâlniți, spusele sale vă provoacă dezamăgire, deprimare, o senzație de respingere, oboseală sau răceală.

Poate că ați remarcat și de la partener asemenea schimbări. Acordați puțină atenție acestei liste, gândindu-vă cum se poate întâmpla ca partenerul să-și piardă capacitatea de a vă acorda afecțiunea pe care o meritați. Probabil că ați constatat astfel de schimbări bruște ale sale.

Este foarte obişnuit, pentru două persoane care se iubesc nebuneşte într-o zi, să se urască sau să se certe a doua zi.

Aceste schimbări bruşte sunt derutante. Totuşi ele sunt frecvente. Dacă nu înţelegem cauza producerii lor, vom putea crede că am înnebunit sau putem trage concluzia greşită că dragostea noastră s-a stins. Din fericire, există o explicaţie.

Dragostea scoate la suprafaţă sentimentele noastre reprimate. Într-o zi ne simţim iubiţi, iar în următoarea ne temem dintr-o dată să ne încredem în dragoste. Amintirile dureroase de când am fost respinşi încep să iasă la suprafaţă când suntem în situaţia să constatăm şi să acceptăm afecţiunea partenerului.

De câte ori ne acordăm singuri mai multă afecţiune sau suntem iubiţi de alţii, sentimentele refulate tind să iasă la iveală şi să umbrească temporar afecţiunea conştientă. Aceste sentimente apar la suprafaţă pentru a fi vindecate şi eliminate. Se poate să devenim brusc iritabili, defensivi, critici, ranchiunoşi, pretenţioşi, apatici sau supăraţi.

Sentimentele pe care nu ni le-am putut exprima în trecut ne invadează brusc conştiinţa când suntem în siguranţă. Dragostea dezgheaţă sentimentele reprimate şi treptat acestea încep să iasă la suprafaţă în relaţiile cu celălalt.

Este ca şi cum sentimentele nerezolvate aşteaptă până ce simţim că suntem iubiţi şi apoi apar la suprafaţă pentru a fi vindecate. Toţi purtăm în spate o povară a sentimentelor nerezolvate, răni din trecut, care zac amorţite până ce vine momentul în care simţim că suntem iubiţi. Atunci, când ne simţim în siguranţă să fim noi înşine, apar sentimentele dureroase.

Dacă putem să înfruntăm cu succes aceste sentimente, ne simţim mult mai bine şi capacitatea de afecţiune creşte. Însă dacă ne luăm la ceartă şi ne acuzăm partenerul, în loc să ne vindecăm rănile din trecut, nu reuşim decât să ne indispunem şi apoi ne refulăm din nou aceste sentimente.

Cum ies la suprafaţă sentimentele refulate

Problema este că sentimentele refulate nu apar spunând: „Hei, eu sunt sentimentul tău refulat din trecut". Dacă încep să revină sentimentele de abandon sau de respingere din copilărie, vă veţi simţi ca şi cum sunteţi abandonat sau respins de partener. Durerea din trecut este proiectată în prezent. Lucruri, care în mod normal n-ar însemna mare lucru, vă vor durea mult.

Ani întregi ne-am refulat sentimentele dureroase. Apoi, într-o zi, ne îndrăgostim şi dragostea ne face să ne simţim în siguranţă, să ne deschidem şi să devenim conştienţi de sentimentele noastre. Dragostea ne face să ne deschidem şi să începem să ne simţim durerile.

De ce se pot certa cuplurile în perioadele bune

Sentimentele noastre din trecut ies brusc la iveală, nu când ne îndrăgostim, ci în alte momente, când ne simțim cu adevărat bine, fericiți sau afectuoși. În aceste momente favorabile, partenerii se pot certa pe neașteptate, deși aparent ar trebui să fie fericiți.

De exemplu, se pot certa când se mută într-o casă nouă, redecorează casa, susțin un examen, participă la o ceremonie religioasă, sau la o căsătorie, când primesc cadouri, merg în vacanță sau călătoresc cu mașina, termină un proiect, sărbătoresc Crăciunul, se hotărăsc să scape de un obicei prost, cumpără o mașină nouă, au parte de o ameliorare a situației profesionale, câștigă la loterie, obțin o sumă mare de bani, decid să cheltuiască o sumă mare sau după o relație sexuală foarte reușită.

În toate aceste ocazii deosebite se poate ca unul sau ambii parteneri să treacă dintr-o dată prin stări și reacții inexplicabile; supărarea tinde să apară înainte, în timpul sau imediat după consumarea situației respective. Ar putea fi foarte instructiv să revedeți această listă de ocazii deosebite și să reflectați la modul cum părinții au trecut prin asemenea situații precum și cum ați reacționat la ele în cadrul relațiilor dumneavoastră.

PRINCIPIUL 90/10

Înțelegând cum ies periodic la suprafață sentimentele reprimate în trecut, este ușor să înțelegem de ce putem fi atât de ușor lezați de parteneri. Când suntem indispuși, aproximativ 90% din supărare este în legătură cu trecutul nostru și nu are nimic a face cu ceea ce credem că ne deranjează. De obicei, doar vreo 10% din supărare este în legătură cu situația respectivă.

Să analizăm un exemplu. Dacă partenerul pare să ne cam dezaprobe, ne poate face să suferim puțin.

Dar fiindcă suntem adulți, suntem capabili să înțelegem că el (ea) nu vrea să fie cicălitor sau putem vedea că a avut o zi proastă. Această înțelegere împiedică criticile să devină prea dureroase. Nu le punem la inimă.

Dar altădată criticile sale sunt foarte dureroase. De data aceasta, durerile noastre din trecut tind să iasă la suprafață. Din această cauză suntem mai vulnerabili la critici. Ne dor mult, deoarece în copilărie am fost sever criticați. Criticile partenerilor dor mai mult, deoarece declanșează și durerile din trecut.

Copil fiind, nu puteam înțelege că eram nevinovați și că negativismul părinților constituia problema lor, nu a noastră. În copilărie ne însușeam toate criticile și acuzațiile. Când aceste sentimente înăbușite

în copilărie reapar, noi interpretăm cu uşurinţă comentariile partenerului ca pe nişte critici, acuzaţii şi respingeri. În asemenea momente este greu să discutăm cu maturitate.

Totul este greşit interpretat. Când partenerul pare să ne critice, 10% din reacţia noastră este legată de efectul acuzaţiilor asupra noastră iar 90% este în legătură cu trecutul. Închipuiţi-vă pe cineva lovindu-vă uşor pe braţ sau izbindu-se puţin de dumneavoastră. Nu doare prea mult. Acum imaginaţi-vă că aveţi o rană deschisă şi cineva începe să o lovească sau să se izbească de dumneavoastră. Doare mult mai mult. În acest mod, dacă ies la iveală sentimente latente, vom fi sensibili la lovituri şi atingeri.

La începutul unei legături, se poate să fim mai puţin sensibili. Sentimentele noastre din trecut au nevoie de timp pentru a reveni. Dar când s-au ridicat la suprafaţă, reacţionăm diferit faţă de partenerii noştri. În cele mai multe din relaţii, 90% din ceea ce este supărător pentru noi n-ar fi aşa dacă n-ar reveni sentimentele înăbuşite în trecut.

Cum ne putem ajuta reciproc

Când trecutul unui bărbat revine, el se retrage de obicei în vizuina sa. În acele momente este suprasensibil şi are nevoie de multă toleranţă. Când revine trecutul unei femei, respectul ei de sine scade. Ea se scufundă în adâncul sentimentelor proprii şi are nevoie de o grijă plină de afecţiune şi delicateţe.

Aceste cunoştinţe vă ajută să vă controlaţi sentimentele care apar. Dacă sunteţi supărat pe partener, descrieţi-vă în scris sentimentele înainte de a vă coonfrunta cu el sau cu ea. Pe parcursul formulării în scris, negativismul dumneavoastră va fi automat eliminat şi durerile trecute vor fi vindecate. Scrisorile vă vor ajuta să vă orientaţi spre prezent, astfel încât să puteţi reacţiona faţă de partener cu mai multă afecţiune, înţelegere şi toleranţă.

Înţelegerea principiului 90/10 vă ajută şi când partenerul reacţionează violent faţă de dumneavoastră. Ştiind că el sau ea este influenţat de trecut, puteţi fi mai înţelegător şi mai binevoitor.

Niciodată să nu-i spuneţi partenerului, atunci când apare „problema” lui, că reacţionează exagerat. Aceasta îi doare şi mai mult. Dacă loviţi pe cineva chiar în rană, nu-i veţi spune că reacţionează prea puternic.

Înţelegând cum revin sentimentele din trecut, putem pricepe mai bine de ce partenerii noştri reacţionează în acest fel. Acest comportament face parte din procesul de vindecare. Daţi-le timp să se răcorească şi-şi vor găsi din nou echilibrul. Dacă vă este prea greu să-i ascultaţi, încurajaţi-i să vă adreseze o scrisoare înainte de a vă vorbi despre subiectul care era atât de delicat.

O scrisoare tămăduitoare

Înțelegerea felului cum trecutul vă afectează reacțiile din prezent vă ajută să vă rezolvați sentimentele. Dacă partenerul v-a indispus în vreun fel, scrieți-i o scrisoare și, în același timp întrebați-vă cum vă afectează propriul trecut. Pe când scrieți s-ar putea să constatați că vă vin amintiri din trecut și descoperiți că de fapt sunteți supărat pe tatăl sau mama dumneavoastră. În acel moment, continuați să scrieți, dar adresați scrisoarea părintelui respectiv. Apoi scrieți un răspuns afectuos. Arătați această scrisoare partenerului.

Acestuia îi va părea bine să vadă scrisoarea dumneavoastră. Este grozav când partenerul își asumă responsabilitatea pentru cele 90 de procente din supărare care vin din trecut. Neînțelegându-ne trecutul avem tendința să ne acuzăm partenerii sau, cel puțin, ei se vor simți acuzați. Dacă vreți ca partenerul să fie mai sensibil la problemele dumneavoastră, lăsați-l să vă afle resentimentele din trecut. Atunci ei vă vor putea înțelege sensibilitatea. Scrisorile sunt o ocazie excelentă pentru a face aceasta.

NICIODATĂ NU SUNTEȚI SUPĂRAT DIN MOTIVUL PE CARE ÎL BĂNUIȚI

Exersând Metoda Scrisorilor și analizându-vă sentimentele, veți începe să descoperiți că supărarea dumneavoastră are alte cauze decât cele pe care le bănuiați la început. Dându-vă seama de sentimentele mai profunde, negativismul tinde să dispară. La fel cum putem fi cuprinși brusc de sentimente negative, tot așa putem să ne eliberăm brusc de ele. Iată câteva exemple:

1. Într-o dimineață, Jim s-a trezit că e supărat pe partenera lui. Îl supăra orice făcea ea. Adresându-i o scrisoare, a descoperit că de fapt era supărat pe mama lui, pentru că fusese prea severă. Aceste sentimente tocmai reveneau, așa că i-a scris o scurtă scrisoare mamei. Pentru aceasta, și-a imaginat că era la vârsta când se simțea muștruluit. La terminarea scrisorii, nu mai era suupărat pe parteneră.
2. După luni de dragoste, Lisa s-a simțit brusc nemulțumită de partener. Adresându-i o scrisoare a descoperit că, de fapt, ea se temea că nu ar fi destul de bună pentru el și că nu-l mai interează. Conștientă de aceste temeri mai profunde, a început să simtă din nou dragoste pentru partener.
3. După ce au petrecut împreună o seară romantică, Bill și Jean s-au certat cumplit a doua zi. Totul a început când Jean s-a supărat puțin că el a uitat să facă ceva. În loc să se poarte înțelegător ca de obicei, Bill a simțit brusc că vrea să divorțeze.

Mai târziu, cu ocazia scrisorii, şi-a dat seama că de fapt se temea să nu fie păcălit sau abandonat. Şi-a amintit cum se simţea în copilărie când se certau părinţii lui. A scris o scrisoare către părinţi şi brusc a simţit iarăşi iubirea faţă de soţia lui.

4. Soţul Susanei, Tom, era preocupat cu terminarea la termen a unei lucrări. Când a ajuns acasă, Susan era deosebit de supărată. Înţelegea parţial încordarea la care era el supus, dar supărarea nu-i trecea. În timp ce-i scria o scrisoare, a descoperit că era supărată pe tatăl ei fiindcă a lăsat-o singură cu mama ei tiranică. În copilărie se simţise neajutorată şi abandonată şi aceste sentimente reveneau pentru a fi vindecate. A scris o Scrisoare tatălui el şi dintr-o dată n-a mai fost supărată pe Tom.
5. Rachel era atrasă de Phil până ce el i-a spus că o iubeşte şi a vrut să o ceară în căsătorie. De a doua zi, dispoziţia ei s-a schimbat. A început să aibă o mulţime de îndoieli şi pasiunea a dispărut. Scriindu-i o Scrisoare, a descoperit că era supărată pe tatăl ei fiindcă fusese atât de pasiv şi o supărase pe mama ei. După ce i-a scris tatălui şi s-a eliberat de resentimente, s-a simţit din nou atrasă de Phil.

Începând să practicaţi Metoda Scrisorilor, se poate să nu daţi întotdeauna de amintiri şi sentimente din trecut. Dar, pe măsură ce vă deschideţi şi pătrundeţi în profunzimea sufletului dumneavoastră, va deveni mai clar că supărările mari sunt în legătură şi cu câte ceva din trecut.

REACŢIA CU EFECT ÎNTÂRZIAT

Aşa cum dragostea poate duce la revenirea sentimentelor înăbuşite din trecut, acelaşi efect îl poate avea şi satisfacerea dorinţelor. Mi-aduc aminte când am aflat prima oară despre asta. Cu mulţi ani în urmă, i-am cerut partenerei să facem dragoste, dar ea nu avea dispoziţie. Am acceptat în sinea mea acest lucru. A doua zi i-am dat din nou de înţeles, dar ea tot nu era interesată. Situaţia s-a repetat în fiecare zi. La capătul a două săptămâni, începusem să-i port pică. Dar în acea vreme nu ştiam cum să-mi exprim sentimentele. În loc să vorbesc despre ele şi despre frustrarea mea, continuam să pretind că totul este în ordine. Îmi refulam sentimentele negative şi încercam să fiu afectuos. Timp de două săptămâni, resentimentele mele au continuat să se acumuleze. Am făcut tot ce ştiam pentru a o mulţumi şi a o face fericită, în timp ce în sinea mea mă deranja faptul că mă respinge. La sfârşitul celor două săptămâni, am ieşit în oraş şi i-am cumpărat o cămaşă de noapte frumoasă. I-am adus-o şi i-am dat-o în acea seară. Ea a deschis cutia şi a fost plăcut surprinsă. Am rugat-o să o încerce. Mi-a spus că n-are chef.

În acel moment am renunțat. Am uitat efectiv de dorință. M-am cufundat în muncă și am renunțat la gândul de a face dragoste. În sinea mea am zis că-i în ordine, reprimându-mi resentimentele. Însă după vreo două săptămâni, venind de la muncă, am văzut că ea pregătise o cină romantică și purta cămașa pe care i-o cumpărasem. Luminile erau discrete și se auzea o muzică în surdină.

Puteți să vă imaginați reacția mea. Dintr-o dată am simțit o izbucnire a resentimentelor. Mi-am spus: „Acum tu o să suferi patru săptămâni". Toate resentimentele pe care le refulasem timp de patru săptămâni ieșeau deodată la suprafață. Vorbind despre aceasta, mi-am dat seama că acordul ei de a-mi oferi ceea ce-mi dorisem a descătușat vechile resentimente.

Când resentimentele se ivesc pe neașteptate

Am început să regăsesc acest model și în alte situații. Și în experiența mea de consilier am întâlnit acest fenomen. Când unul din parteneri era în sfârșit dispus să facă un pas pe calea cea bună, celălalt devenea brusc indiferent și lipsit de entuziasm.

Imediat ce Bill a fost dispus să-i ofere lui Mary ceea ce îi solicitase, ea a avut o reacție de supărare. De exemplu: „Ei, acum e prea târziu" sau „Și ce dacă".

De multe ori au apelat la mine cupluri căsătorite de peste douăzeci de ani. Copiii le crescuseră mari și plecaseră de acasă. Deodată, femeia vrea să divorțeze. Bărbatul se trezește și-și dă seama că vrea să se schimbe și să-i ofere afecțiunea pe care ea și-o dorise de douăzeci de ani, ea reacționează cu răceală și resentimente.

Pare că ea ar dori ca și el să sufere douăzeci de ani, așa cum suferise ea. Din fericire, realitatea este alta. Pe când ei continuă să-și împărtășească sentimentele iar el află și înțelege cât de neglijată fusese ea, femeia devine mai receptivă la schimbările lui. Aceasta se poate petrece și invers; bărbatul dorește să plece, iar femeia vrea să se schimbe, însă el se opune.

Criza speranțelor renăscute

Alt exemplu de reacție întârziată se petrece la nivel social. În sociologie se numește criza speranțelor renăscute. S-a petrecut în anii șaizeci, în timpul administrației Johnson. Pentru prima oară, minorităților li se acordaseră drepturi mai mari decât avuseseră vreodată. Ca rezultat, au urmat izbucniri de furie, tulburări și violență. Toate resentimentele rasiale reprimate au fost descătușate brusc.

Acesta este un alt exemplu de răbufnire a sentimentelor refulate. Când minoritățile s-au simțit mai susținute, au cunoscut o recrudes-

cență a resentimentelor și a furiei. Sentimentele nerezolvate din trecut au început să răbufnească. O reacție similară se petrece acum în țările unde poporul își cucerește în sfârșit libertățile îngrădite de conducători abuzivi.

DE CE AU NEVOIE OAMENII SĂNĂTOȘI DE CONSILIERE

Devenind mai intimi, afecțiunea sporește. Ca rezultat, vor ieși la suprafață sentimente mai profunde și mai dureroase, care au nevoie să fie vindecate – sentimente profunde ca rușinea și frica. Deoarece noi nu știm în general cum să facem față acestor suferințe, ne blocăm.

Pentru a le vindeca, trebuie să le împărtășim, dar ne este teamă sau rușine să arătăm ceea ce simțim. În asemenea momente, putem deveni deprimați, nervoși, plictisiți, ranchiunoși sau doar epuizați fără nici un motiv aparent. Acestea sunt toate simptome ale „problemelor" noastre care sunt împiedicate să iasă la suprafață.

Instinctiv, veți căuta să fugiți de dragoste sau să deveniți mai dependenți de obișnuințele dumneavoastră. Acesta este momentul când trebuie să acționați asupra sentimentelor, nu să fugiți. Când ies la suprafață sentimente profunde, ar fi foarte înțelept să apelați la un terapeut.

Când revin sentimentele profunde, le proiectăm asupra partenerului. Dacă nu ne-am simțit destul de siguri pentru a ne exprima sentimentele de față cu părinții sau cu un partener din trecut, dintr-o dată vom pierde controlul asupra lor în prezența actualului partener. Ajunși în acest punct, indiferent cât de binevoitor este partenerul, nu vă veți simți în siguranță în prezența lui. Sentimentele vor fi blocate.

Teama vă poate chiar paraliza. Este un paradox: deoarece vă simțiți în siguranță cu partenerul, temerile cele mai profunde au posibilitatea să iasă la suprafață. Când ies la suprafață, vă temeți și sunteți incapabili să împărtășiți ceea ce simțiți. Atunci sentimentele care vor să iasă la suprafață se blochează.

Este un paradox: deoarece vă simțiți în siguranță cu partenerul, temerile cele mai profunde au posibilitatea să iasă la suprafață. Când ies la suprafață, vă temeți și sunteți incapabili să împărtășiți ceea ce simțiți.

Prezența unui consilier sau a unui terapeut este atunci extrem de utilă. În prezența cuiva asupra căruia nu vă proiectați temerile, vă puteți asuma sentimentele care ies la suprafață. Dar dacă sunteți doar cu partenerul, s-ar putea să vă simțiți paralizat.

De aceea, chiar oameni care au relații foarte afectuoase pot ajunge inevitabil să aibă nevoie de ajutorul unui terapeut. Mărturisirea sentimentelor în cadrul unor grupuri de sprijin are, de asemenea, acest

efect eliberator. Prezența celorlalți pe care nu-i cunoaștem îndeaproape, dar care sunt binevoitori, creează o deschidere pentru împărtășirea durerilor noastre.

Când resentimentele noastre sunt proiectate asupra partenerului intim, el sau ea nu are nici o putere de a ne ajuta. Tot ce poate face este să ne încurajeze să apelăm la ajutor. Înțelegerea modului cum trecutul continuă să ne afecteze relațiile ne eliberează pentru a putea admite fluxul și refluxul afecțiunii. Începem să căpătăm încredere în dragoste și în procesul de vindecare. Pentru a menține viu farmecul dragostei, trebuie să fim flexibili și să ne adaptăm la schimbările continui ale anotimpurilor dragostei.

ANOTIMPURILE DRAGOSTEI

O legătură este ca o grădină. Pentru a prospera trebuie udată regulat. Trebuie luate precauții deosebite, ținând seama de anotimp și de vremea schimbătoare. Trebuie puse semințe noi, iar buruienile smulse. La fel, pentru a menține viu farmecul dragostei, trebuie să-i înțelegem anotimpurile și să-i satisfacem nevoile deosebite.

Primăvara dragostei

Momentul când ne îndrăgostim seamănă cu primăvara. Ne simțim ca și cum vom fi fericiți mereu. N-am putea concepe să nu ne mai iubim partenerul. Este perioada inocenței. Dragostea pare eternă. Este un moment fermecat când totul pare perfect și decurge fără eforturi. Partenerul pare să ni se potrivească perfect. Dansăm fără efort în armonie cu partenerul, bucurându-ne de marele nostru noroc.

Vara dragostei

Pe parcursul verii, ne dăm seama că partenerul nu este chiar așa perfect cum ne-am închipuit și că trebuie să avem grijă de relația noastră. Nu numai că partenerul este de pe altă planetă, dar el sau ea este și o ființă omenească cu anumite lipsuri și predispus la greșeli.

Apar frustrările și dezamăgirile; buruienile trebuie smulse și florile au nevoie de mai multă apă sub soarele fierbinte. Nu mai este așa ușor să dăm și să primim afecțiunea de care avem nevoie. Descoperim că nu suntem întotdeauna mulțumiți și afectuoși. Nu așa ne-am imaginat dragostea.

Multe perechi sunt dezamăgite în acest stadiu și nu vor să-și perfecționeze legătura. Ei doresc în mod utopic să fie mereu primăvară. Își acuză partenerii și renunță. Nu înțeleg că dragostea nu poate fi mereu ușoară. Uneori impune o trudă sub soarele arzător. În timpul verii

sentimentale trebuie să avem grijă de nevoile partenerului, să cerem şi să obţinem afecţiunea de care avem nevoie. Şi asta nu vine de la sine.

Toamna dragostei

După ce ne-am îngrijit grădina în timpul verii, putem să culegem roadele eforturilor noastre. A sosit toamna. Este un anotimp de aur-bogat şi plăcut. Am ajuns la o dragoste mai matură, care acceptă şi înţelege imperfecţiunile partenerului ca şi pe cele proprii. Este momentul recunoştinţei şi al comunicării. Străduindu-ne din greu în timpul verii, putem acum să ne relaxăm şi să ne bucurăm de afecţiunea căreia i-am dat viaţă.

Iarna dragostei

Apoi vremea se schimbă din nou şi vine iarna. În cursul lunilor reci şi pustii de iarnă, toată natura se retrage în sine. Este timpul odihnei, al reflecţiilor şi al înnoirilor. Acesta este momentul când în relaţiile noastre luăm contact cu durerile nevindecate sau cu eul nostru ascuns. Atunci se deschide o supapă şi răbufnesc durerile. Este o perioadă de evoluţie solitară, când trebuie să căutăm afecţiune şi satisfacţie mai mult în noi înşine decât la parteneri. Este o perioadă de cicatrizare. Este vremea când bărbaţii hibernează în peşterile lor, iar femeile se cufundă în adâncul fântânii. După ce ne-am vindecat singuri prin afecţiune în timpul întunecatei ierni a dragostei, primăvara revine inevitabil. Din nou simţim binecuvântarea speranţei de iubire şi ni se deschid nenumărate posibilităţi. Datorită vindecării interioare şi a căutărilor sufleteşti în timpul călătoriei noastre prin iarnă, suntem din nou în stare să ne deschidem inimile şi să simţim primăvara vieţii.

RELAŢII REUŞITE

După studierea acestui ghid de perfecţionare a comunicării pentru a obţine ceea ce vă doriţi, sunteţi pregătit să vă bucuraţi de relaţii reuşite. Aveţi toate motivele să fiţi optimişti. Veţi înfrunta cu bine anotimpurile dragostei.

Am fost martor al modului cum mii de perechi şi-au transformat relaţiile, unele literalmente de la o zi la alta. Ei au venit sâmbătă la seminarul de sfârşit de săptămână, iar duminică, la prânz, erau din nou îndrăgostiţi. Aplicând cunoştinţele obţinute în urma citirii acestei cărţi şi ţinând minte că bărbaţii vin de pe Marte iar femeile de pe Venus, vă veţi bucura de acelaşi succes.

Dar vă previn, amintiţi-vă că dragostea are anotimpurile ei. Primăvara este uşor, dar vara este mai greu. Toamna vă puteţi simţi

foarte darnic şi satisfăcut, dar iarna veţi cunoaşte pustietatea. Informaţiile de care aveţi nevoie pentru a trece cu bine vara şi a interveni asupra relaţiilor dumneavoastră se pot uita uşor. Dragostea pe care o simţiţi toamna se risipeşte uşor iarna.

În timpul verii, când lucrurile devin mai complicate şi nu aveţi afecţiunea care vă e necesară, puteţi uita brusc tot ce aţi învăţat din această carte. Într-o clipă, totul s-a dus. Este posibil să începeţi să vă acuzaţi partenerul şi să uitaţi cum să aveţi grijă să se simtă împlinit.

Când se instalează pustietatea iernii, s-ar putea să vă pierdeţi speranţa. Vă acuzaţi singur şi uitaţi cum să vă acordaţi afecţiune şi grijă. Vă puteţi îndoi de sine şi de partener. Puteţi deveni cinic şi dornic să renunţaţi. Toate acestea fac parte dintr-un ciclu. Întotdeauna, înaintea zorilor întunericul este cel mai adânc.

Pentru a avea o legătură reuşită, trebuie să acceptăm şi să înţelegem diferitele anotimpuri ale dragostei. Uneori, dragostea curge uşor şi de la sine; alteori este nevoie de eforturi. Uneori, inimile noastre sunt pline, iar alteori ne simţim pustiiţi. Nu trebuie să ne aşteptăm de la parteneri să fie mereu afectuoşi sau chiar să-şi amintească cum să-şi manifeste dragostea. Trebuie să ne acordăm nouă înşine înţelegere, să nu ne aşteptăm să ţinem minte tot ce am învăţat despre dragoste.

Procesul învăţării impune nu numai a afla şi a aplica, ci şi a uita şi a-ţi reaminti. Pe tot parcursul acestei cărţi aţi învăţat lucruri pe care nu le puteaţi afla de la părinţi. Ei nu ştiau. Dar acum, că le cunoaşteţi, vă rog să fiţi realişti. Daţi-vă singuri voie să greşiţi. Multe din noile cunoştinţe dobândite vor fi uitate după un timp. Teoria educaţiei afirmă că pentru a învăţa un lucru nou trebuie să-l auzim de două sute de ori. Nu ne putem pretinde nouă înşine (sau partenerilor) să reţinem toate noutăţile din această carte. Trebuie să avem răbdare şi să apreciem chiar şi micile lor reuşite. Adoptarea şi integrarea în viaţă a acestor idei la timp.

Nu numai că este necesar să auzim de două sute de ori noutăţile, dar trebuie şi să ne dezvăţăm de cele învăţate în trecut. Nu suntem copii neştiutori care învaţă cum să aibă relaţii reuşite. Am fost programaţi de părinţi, de civilizaţia în care am crescut şi de experienţele dureroase din trecut. Aplicarea acestei ştiinţe a relaţiilor afectuoase este o nouă încercare. Sunteţi un pionier. Călătoriţi într-un teritoriu necunoscut. Aşteptaţi-vă ca şi partenerul să se rătăcească. Utilizaţi acest ghid ca pe o hartă cu care să vă orientaţi mereu în aceste ţinuturi necunoscute.

Data viitoare când sunteţi supăraţi pe sexul opus, amintiţi-vă că bărbaţii vin de pe Marte iar femeile de pe Venus. Chiar dacă nu reţineţi nimic altceva din această carte, ideea că este normal să fim diferiţi vă va ajuta să fiţi mai afectuoşi.

Renunţând treptat la critici şi acuzaţii şi cerând insistent ceea ce doriţi, veţi putea crea relaţiile afectuoase pe care le speraţi, de care aveţi nevoie şi la care aveţi dreptul.

Vă aşteaptă atât de multe lucruri în viaţă! Fie ca dragostea şi înţelepciunea dumneavoastră să sporească. Vă mulţumesc că mi-aţi permis să aduc această schimbare în viaţa dumneavoastră.

CUPRINS

DR. JOHN GRAY

John Gray este autorul mai multor volume care tratează despre problemele cuplului.

Timp de douăzeci de ani el a condus seminarii cu această temă în toate marile oraşe ale Americii. Pe baza unei vaste experienţe, el a elaborat o terapie simplă şi eficace, care vine în ajutorul perechilor aflate în dificultate

Volumul de faţă este un best-seller tradus în toate limbile de mare circulaţie. Sfaturile cuprinse în el au ajutat nenumărate cupluri să-şi îmbunătăţească relaţiile şi să-şi comunice mai clar sentimentele şi dorinţele.

Lucrarea de faţă este un manual al relaţiilor de dragoste în anii '90. El dezvăluie felul în care se deosebesc bărbaţii de femei în toate domeniile vieţii. Şi nu numai că cele două sexe comunică diferit, dar ele gândesc, simt, percep, reacţionează, răspund, iubesc şi apreciază în mod diferit. Aproape că par să provină de pe planete diferite, vorbind limbi deosebite şi având nevoie de altă hrană.

Înţelegerea aprofundată a diferenţelor ajută la eliminarea multora dintre frustrările întâmpinate în relaţiile cu sexul opus şi în încercările de a-l înţelege. Neînţelegerile pot fi spulberate rapid sau prevenite. Speranţele nerealizate sunt corectate uşor. Când îţi aduci aminte că partenerul diferă de tine la fel de mult ca cineva de pe altă planetă, poţi să te relaxezi şi să cooperezi, în loc să te opui şi să încerci să elimini diferenţele.

ISBN 973-645-174-7

